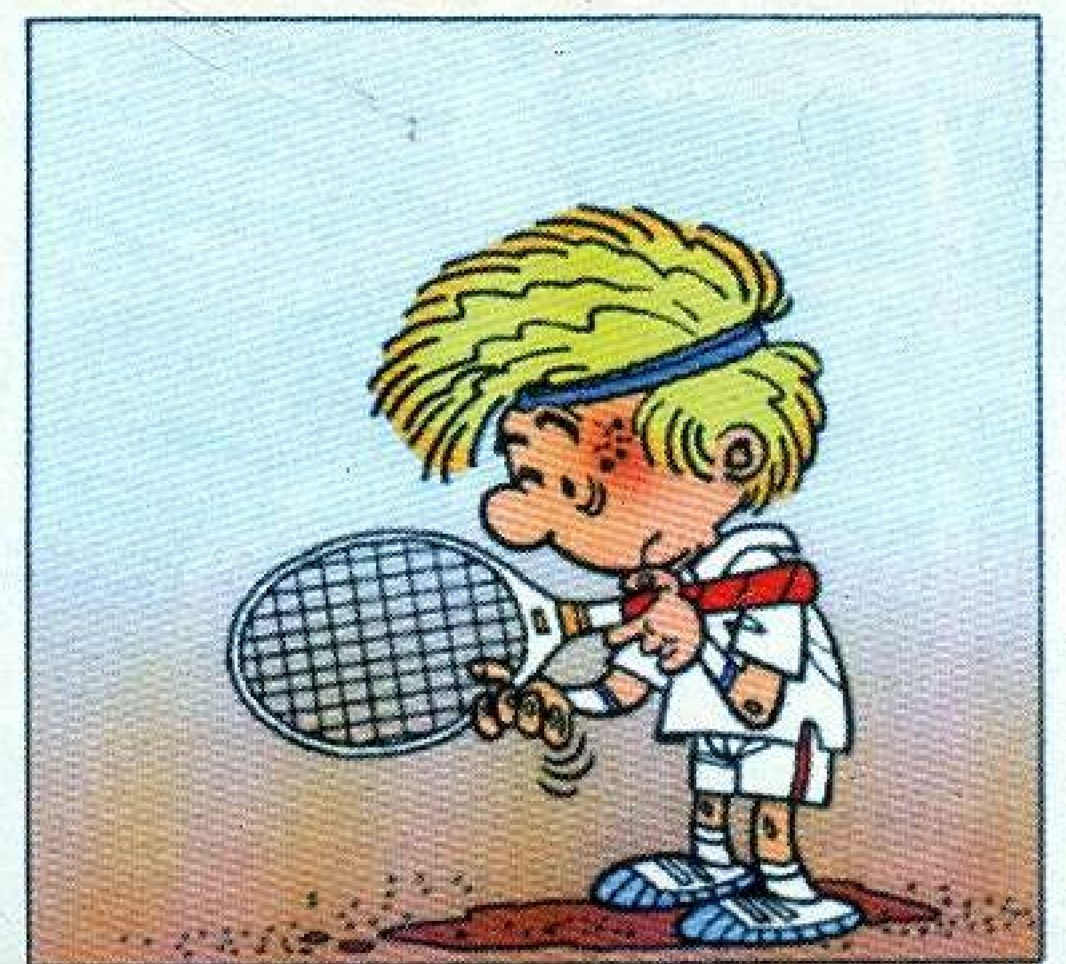

العدد
٢٧١
بلبل
أخبار اليوم
bolbol
مجلة الأبطال
مجموعة
عرائس
باربى
عام
٢٠٠٤
مع العدد هدية
بوستر جسم
الإنسان
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie
collection 2004



مغامرات
بندق

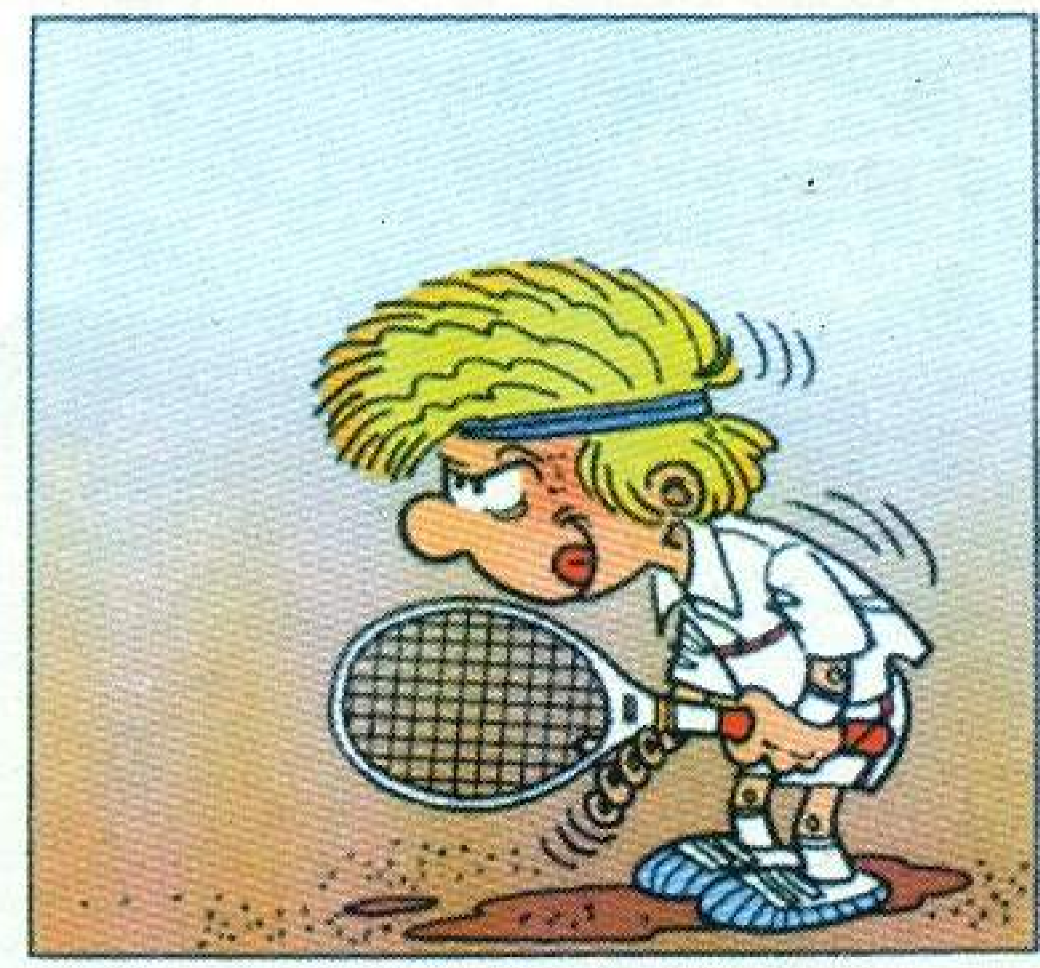

سؤال لبندق



تاب تاب تاب


تاب تاب


تاب تاب


لقد فهمنا ياسى بندق أنك تحفظ كل الحركات التى يؤديها أبطال التنس عن ظهر قلب..

والآن هل أنت جاهز لكى تثبت لنا بشكل عملى أنك لاعب تنس جيد أم لا؟!!!!

كلمة العدد



درس الصيام من أبطال العاشر من رمضان

نحن نعيش أيام إنتصارات حرب أكتوبر المجيدة مرة ثانية .. حيث وافق العاشر من شهر رمضان يوم السادس من شهر أكتوبر المجيد حيث إقتحم جيشنا العزيز مواقع خط بارليف الحصين ودكت نقاطه على من فيه من المعتدين المغتصبين من القوات الاسرائيلية .. والمفاجأة أن معظم أفراد الجيش كانوا صائمين وهم يعبرون قناة السويس ليكتبوا تاريخاً جديداً للقوات المسلحة المصرية .. ولكم أن تتخيلوا مدى التعب والجهد الرهيبين الذى بذله كل واحد منهم فى عبور أكبر مانع مائى فى العالم وهو صائم بينما من الجائز أن يتعلل أحدكم بتعبه وإرهاقه من الصيام فلا يقوم بأى عمل من المفروض أن يقوم به مثل قضاء مصالح الأسرة أو الاستذكار أو الاكثار من الصلوات ..

ويخطئ كل من يظن أن الصيام هو الامتناع عن الاكل والشرب لمدة زمنية معينة فقط .. بل الصيام فى جوهره هو التدريب والتمرين على إطاعة الأوامر والزهد فى متع الحياة التى قد لا تتوفر فى كل وقت ..

وإذا لم تقبل على الصيام وأنت مقتنع بأدائه الأداء الأمثل فإنك لن تقوم به كما يجب .. وبالتالى لن تحصل على ثوابه الكبير ولن تجنى منه إلا الجوع والعطش وسيضيع عليك الثواب الأكبر للصيام وهو الطاعة التامة لأمر الله سبحانه وتعالى ..

إذا قلت فى نفسك الصيام وقت الحر متعب ومرهق ولا أستطيع القيام به عليك أن تتذكر أفراداً من وطنك عبروا قناة السويس وهم يحملون الأسلحة والأثقال ولم يخافوا مواجهة العدو .. وهم صائمون ..

مؤنس زهيرى

بلبل
bolbol
مجلة الأبطال
مجلة الجيل الجديد
تصدر اسبوعية كل سبت عن
دار



رئيس مجلس الإدارة
إبراهيم سعده

رئيس التحرير
مؤنس زهيرى

عنوان مجلة بلبل ٦ شارع الصحافة
مبني دار أخبار اليوم - القاهرة
تليفون:
٥٧٨٢٨٠٠/٥٧٨٢٦٠٠/٥٧٨٢٥٠٠
عنوان بلبل علي الانترنت:
www.akhbarelyom.org.eg/bolbol
عنوان البريد الالكترونى
www.akhbar@akhbarelyom.org

سعر النسخة
مصر ١٥٠ قرش
سوريا ٢٥ ل.س. لبنان ١٠٠٠ ل.ل الأردن ٧٠٠ فلس الكويت ٤٠٠ فلس السعودية ٤ ريال تونس ١ دينار المغرب ١٠ درهم البحرين ٤٠٠ ,٠ دينار قطر ٤ ريالات الإمارات ٤ دراهم سلطنة عمان ٤٠٠ ,٠ ريالات الجمهورية اليمنية ١٠٠ ريال فلسطين والضفة ٦٠ سنت المملكة المتحدة ٧٥ بنس جك إيطاليا ٥٠٠٠ ليرة السودان ١٥٠ دينار اليونان ٤٠٠ درخمة أمريكا ٤ دولارات تركيا مليون ونصف ليرة العراق ١٥٠٠ دينار عراقى

الاشتراكات السنوية
داخل مصر ٧٨ جنيها مصريا الدول العربية ٦٨ دولارا أمريكا دول أوروبا واتحاد البريد الافريقى ١٠٦ دولارا أمريكيا الولايات المتحدة وكندا ١٣٤ دولارا أمريكيا اليابان واستراليا ودول أمريكا الجنوبية ١٩٧ دولارا أمريكيا

السداد نقدا أو بشيك لأمر «أخبار اليوم» ٣ (أ) شارع الصحافة القاهرة جمهورية مصر العربية



فوازير



١- كيف تجعل قلما حبر لونه أسود يكتب أزرق أو أحمر؟

الحل تكتب بالقلم كلمتى أزرق وأحمر

٢- قنطرة لا بالسماء لاصقة ولا بالأرض عالقة ما هى؟

الحل قوس قزح

٣- ما المدينة العربية التاريخية التى تصبح بعد قطع رأسها سربا من الحيوان؟

الحل بابل- إبل

أحمد صلاح الحمراوى / ١٢ سنة / القاهرة



شهر رمضان الذى انزل فيه القرآن

إن شهر رمضان يعد من أفضل وأحب الشهور عند الله سبحانه وتعالى حيث انه كرمه على العديد من الشهور بانزال القرآن الكريم فيه ففى شهر رمضان تفتح أبواب الجنة الثمانية ويكون الله سبحانه وتعالى على استعداد لاستغفار ذنوب التائبين الذين ارتكبوا العديد من المعاصى فى حق الله سبحانه وتعالى فكل ما علينا أن نتحلى بالصلاة وقراءة القرآن الكريم لان هذا افضل شىء يمكن أن يفعله المرء فى هذا الشهر المبارك والذى انزل فيه القرآن على رسول الله صلى الله عليه وسلم.

محمد مصطفى عبدالراضى / ١٢ سنة / القاهرة



عصافير الجنة

شاهد العلماء هذه الطيور لأول مرة عام ١٥٢٢م عندما احضر رجال رحلة ماجلان جلدى طائرين منها من جنوب المحيط الهادى وقدموها الى ملك اسبانيا واحجام طيور الجنة فى حجم الزراز تقريبا ومنها عدد صغير فى حجم الغراب غير أن الريش الذى يكسوها يجعلها أكبر حجما والذكور جميعها محلاه بريش زاه له أطواق مروحية الشكل أو أعراف وجلود ملونة أما الاناث فهى هادئة لا تزيد فى مرحها عن اى طير من الطيور العادية والذكور تتبختر «تتمايل» وتستعرض وتتباهى

ياسين محمد ابراهيم
١٤ سنة
عين شمس - القاهرة



أكتوبر ٣٠ عاما من التقدم

منذ فترة احتفلنا كلنا بمرور ٣٠ عاما على حرب اكتوبر المجيدة والتى لا توصف أو تنسى وبالتأكيد نحن نعلم بما حدث فى ٦ أكتوبر ١٩٧٣ عندما عبرت قواتنا قناة السويس واخذت سيناء ودمرت كل القواعد العسكرية وكل ما اريد أن أقوله هو أن أى عدو غاصب يحاول فى اعادة الكرة مرة اخرى فسيكون عقابه وخيم جدا فها نحن على مر الزمان كثيراً ما تم احتلالنا ولكننا كنا راسخين على مر العصور وكم من اعداء هزمناهم بقوتنا ووحدتنا فالحمد لله على اننا مازالت بيننا روح التعاون.

حسين أحمد حسن
١٥ سنة / القاهرة

حديث مع مديرة مدرسة الصديق





س١ : الاسم بالكامل والسن؟

جـ١ : سيدة فهيم عبدالحميد - ٥٩ سنه

س ٢ : متى انشئت مدرسة الصديق؟

جـ ٢: انشئت المدرسة عام ١٩٨٧م

س ٣: ما أهم الانشطة التى تمارس بالمدرسة؟

جـ ٣ انشطة ثقافية مثل المكتبة والصحافة المدرسية.

٢- أنشطة فنية كالرسم والموسيقى.

٣- أنشطة رياضية مثل الكرة بأنواعها وألعاب القوى

٤- أنشطة تكنولوجية كالحاسب الآلى

س ٤: هل تم تجديد المدرسة وكيف؟

جـ٤ : يتم تجديد المدرسة دائما كتجديد المبانى ودورات المياه واعادة توزيع لاماكن الانشطة وهذا يعتبر تجديد لتحقيق أفضل النتائج.

س ٥ : كم عدد السنوات التى عملت بها فى مجال التعليم وهل أنت سعيدة بعملك؟

جـ ٥: عملت حتى الآن ٣٧ سنة فى مجال التعليم وأنا احب عملى وسعيدة به.

س ٦: ما هى الحكمة التى تؤمنين بها؟

جـ ٦: لا تؤجل عمل اليوم الى الغد

س ٧: ما الجوائز التى حصلت عليها المدرسة؟

جـ ٧: جوائز كثيرة منها جائزة المدرسة المثالية على مستوى ادارة مدينة نصر - وأفضل مكتبة على مستوى الجمهورية والمركز الثانى على مستوى الجمهورية فى التمثيل المسرحى وحصلت على كئوس كثيرة فى النشاط الرياضى وحصلت على مراكز متقدمة كالاولى والثانية على مستوى الادارة فى نسبة النجاح للشهادات المختلفة.

رنا مجدى / ١١ سنة / القاهرة



عمل فنى للصديقة : بسنت مصطفى كامل / الإسكندرية



عمل فنى للصديق : محمد بن حسن محمد / حسينيه / الشرقية



نادى الأصدقاء




من جدو عطيه أبو الفتوح وتيته وخالو محمد وخالو أحمد إلى الأصدقاء أحمد ومحمد وميرنا وائل دراهم بمناسبة عيد ميلادهم السعيد وتهنئة قلبية من أسرة مجلة الأبطال للأصدقاء بهذه المناسبة السعيدة مع تمنيات الجميع لهم بدوام الصحة والسعادة





انضم إلى مجلة الأبطال الأصدقاء الجدد مروان وصلاح ومحمد مصطفى صلاح .. أهلا وسهلا بهم مع أطيب تمنياتنا لهم بدوام الصحة.. وفى انتظار مساهمتهم



تهنئة قلبية من محمد أسامة السيد لشقيقة عبد الرحمن بمناسبة عيد ميلاده الأول ويشاركه التهنئة بابا وماما وخالو محمد متولى وخالتو منى ونتمنى له دوام الصحة والسعادة.



إحتفلت أسرة الصديقة نادين السيد محمد المحجوب بعيد ميلادها فى جو من البهجة والمرح وأسرة مجلة الأبطال تشاركها فرحتها وتتمنى لها دوام الصحة والسعادة بإذن الله



أسرة مجلة الأبطال ترحب بالصديقة الجديدة هبه الله فؤاد على صفحاتها. وهى بالصف الخامس الابتدائى بمدرسة ليسية الحرية وتهنئة قلبية للصديقة هبه الله من ماما وجميع أفراد العائلة مع دعوات الجميع لها بدوام التفوق



أجمل التهانى القلبية من بابا وماما وعمو هلال زيدان للأمورة هدير أحمد عبد الحميد بمناسبة عيد ميلادها السعيد وتهنئة قلبية من أسرة مجلة الأبطال بهذه المناسبة السعيدة ونتمنى لها دوام الصحة والسعادة بإذن الله



ندى أحمد مصطفى صديقة جديدة لمجلة الأبطال أرسلت صورتها لتنضم لأصدقاء المجلة وليشاركها الأصدقاء الأحتفال بعيد ميلادها السادس ألف مبروك يا ندى وعقبال ١٠٠ سنة

أجمل التهانى القلبية من بابا وماما للصديق يوسف على الأنصارى بمناسبة عيد ميلاده وتفوقه الدائم فى المدرسة مع تمنيات الجميع له بدوام الصحة والسعادة والتفوق بإذن الله



إحتفل الأستاذ محمود مؤمن والسيدة وفاء عبد الله بعيد ميلاد نجلهما أحمد الثالث وسط فرحه الأهل والأصدقاء وقدم التهانى لهما بهذه المناسبة السعيدة جميع أفراد العائلة عيد ميلاد سعيد.

إحتفل النقيب محمود فراج بمديرية أمن الجيزة بعقد قرانه وزفافه على الدكتورة شيماء فراج فى حفل بهيج وتهنئة قلبية من جميع أفراد العائلة للعروسين مع دعواتهم لهما بدوام السعادة وبالرفاء والبنين وتهنئة خاصة من الأستاذ محى عبد الرحمن للعروسين





هبه وحبيبه وحنان وأحمد يقدمون أجمل باقة ورد لست الحبايب إنتصار يوسف مرسى بمناسبة عيد ميلادها وتتمنى لها دوام الصحة والسعادة وحياة موفقه إن شاء الله



رشا وأحمد وولاء وسيد يهنئون دعاء بمناسبة النجاح وعقبال كل سنة مع دعوات الجميع لها بدوام التفوق والنجاح



محمود وأحمد طارق عبد النبى يهنئون شقيقتهم سارة بعيد ميلادها الأول وتهنئة قلبية من بابا وماما وجميع أفراد العائلة للصغيرة سارة وتهنئة خاصة من أسرة مجلة الأبطال للأصدقاء مع تمنياتنا لهم بدوام الصحة والسعادة

ندى إبراهيم إحتفلت بعيد ميلادها الثانى فى جو من البهجة والمرح وأجمل التهانى القلبية من جميع أفراد العائلة وبابا وماما للصديقة ندى بهذه المناسبة السعيدة عيدميلاد سعيد وعمر مديد يا ندى



عمل فنى للصديق: هاشم محمود هاشم /١٣ سنة/قنا



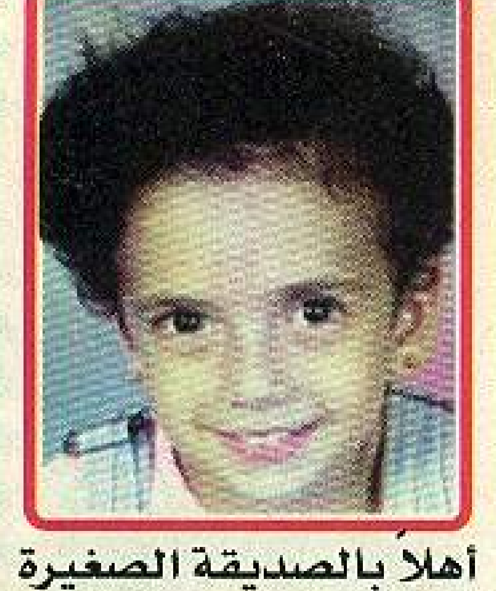
عمر عبد العزيز أحمد إحتفل بعيد ميلاده السادس وسط جو من البهجة والفرح وشاركه هذه المناسبة السعيدة جميع أفراد العائلة والجميع يتمنون للصديق عمر دوام الصحة والسعادة



أسرة مجلة الأبطال ترحب بالصديق محمد إبراهيم عبد الحميد على صفحاتها وفى إنتظار مساهماته ليستفيد منها أصدقاء المجلة أهلاً وسهلاً يا محمد مع تمنيات الجميع لك بدوام الصحة والسعادة



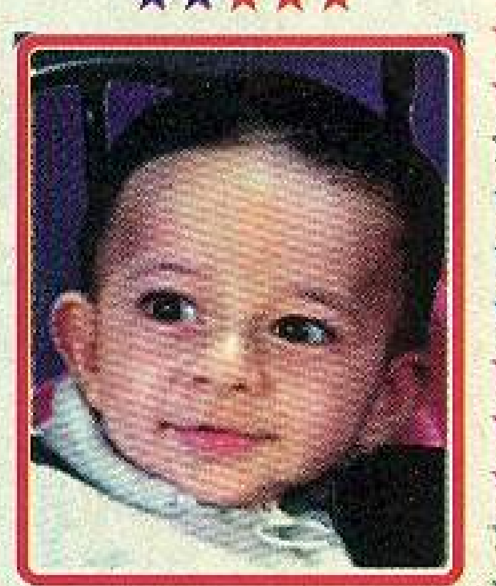
مروة مصطفى عيد إحتفلت بعيد ميلادها السادس وسط فرحه الأهل والأصدقاء وتهنئة قلبية من بابا وماما وجميع أفراد العائلة للأمورة مروة عيد ميلاد سعيد وعمر مديد



أهلاً بالصديقة الصغيرة مريم محمد مجدى لإنضمامها إلى أصدقاء مجلة الأبطال الجدد ، ونحن نرحب بالصديقة مريم على صفحات المجلة وننتظر مساهماتك ورسومك المتميزة



أسراء جمال الجبالى صديقة دائمة لمجلة الأبطال أرسلت صورتها ليشاركها أصدقاء مجلة بلبل فرحتها بعيد ميلادها السعيد ألف مبروك وعقبال ١٠٠ سنة يا إسراء وتهنئة قلبية حارة من بابا وماما وجميع أفراد العائلة للصديقة العزيزة إسراء



تهنئة قلبية من بابا وماما للصديق مارك هانى غبريال بمناسبة عيد ميلاده السعيد وتهنئة قلبية من أسرة مجلة الأبطال للصديق مارك مع تمنيات الجميع له بدوام الصحة والسعادة

الدكتور محمود يهنئ ابنه سيد محمود بمناسبة النجاح وتهنئة قلبية من جميع أفراد الأسرة لمحمد بهذه المناسبة السعيدة

تهنئة قلبية من بابا وماما للصديقة هبة كمال إبراهيم بمناسبة عيد ميلادها السعيد وتهنئة قلبية من أسرة مجلة الأبطال للصديقة هبة مع تمنيات الجميع لها بدوام الصحة والسعادة



إبتسامة رقيقة من الأمورة منة الله أحمد تحيى بها أصدقاء مجلة الأبطال وأجمل التهانى القلبية من ماما وتيته أم عادل وخالتو وخالو وعمو ماهر محروس وجميع الأهل والأصدقاء بمناسبة عيد ميلادها السعيد ألف مبروك وعقبال ١٠٠ سنة يا منة

عمل فنى للصديقة: سمر عماد / القاهرة



نادى الأصدقاء



ميلاد مراد يوسف يقدم أجمل التهانى القلبية لشقيقته مارى مراد يوسف بمناسبة عيد ميلادها الخامس عشر وتهنئة خاصة من أسرة مجلة الأبطال للصديقة مارى عيد ميلاد سعيد وعمر مديد



اتمنى أن تنشر المجلة على إحدى صفحاتها ، صورة أطفالى الاعزاء الشاطرين "أطفال روضة التيوليب" kG1 بمدرسة فضل الخاصة بفيصل .. وأقول لهم كل سنة وأنتم طيبين بمناسبة قدوم شهر رمضان المبارك.. وأحب أن أقدم خالص الشكر والتقدير والاعجاب للأستاذة الفاضلة / ميس منى الشال مديرة المدرسة كما أهدى باقة ورد عطرة للميس الرقيقة نادية رفعت وميس چيهان يوسف .. كما أرسل أرق تحياتى للدكتور أحمد أمين .. واخيراً اتمنى النجاح والتوفيق لكل العاملين بالمجلة وللمجلة دائما الأزدهار والتقدم

ميس سارة سمير / إيمان عبد الحميد / الفرقة الرابعة كلية رياض الأطفال

أجمل التهانى القلبية من بابا وماما للصديقة مروة عبد اللطيف زكى لحصولها على البكالريوس بتفوق ألف مبروك وتهنئة خاصة من عمو عاشور يوسف لمروة مع دعوات الجميع لها بدوام السعادة



إرسلت إلينا الصديقة الجميلة سلوى عايد بصورتها ليشاركها أصدقاء مجلة الأبطال فرحتها بعيد ميلادها السعيد وجميع أفراد العائلة يتمنون لها دوام الصحة والسعادة



إحتفل الأستاذ رجب إبراهيم أبو زينة بعيد ميلاد الصغير يوسف الأول فى جو من البهجة والسعادة وشارك فى هذه المناسبة السعيدة جميع أفراد العائلة متمنين له دوام الصحة والسعادة كل سنة وأنت طيب وعقبال ١٠٠ سنة



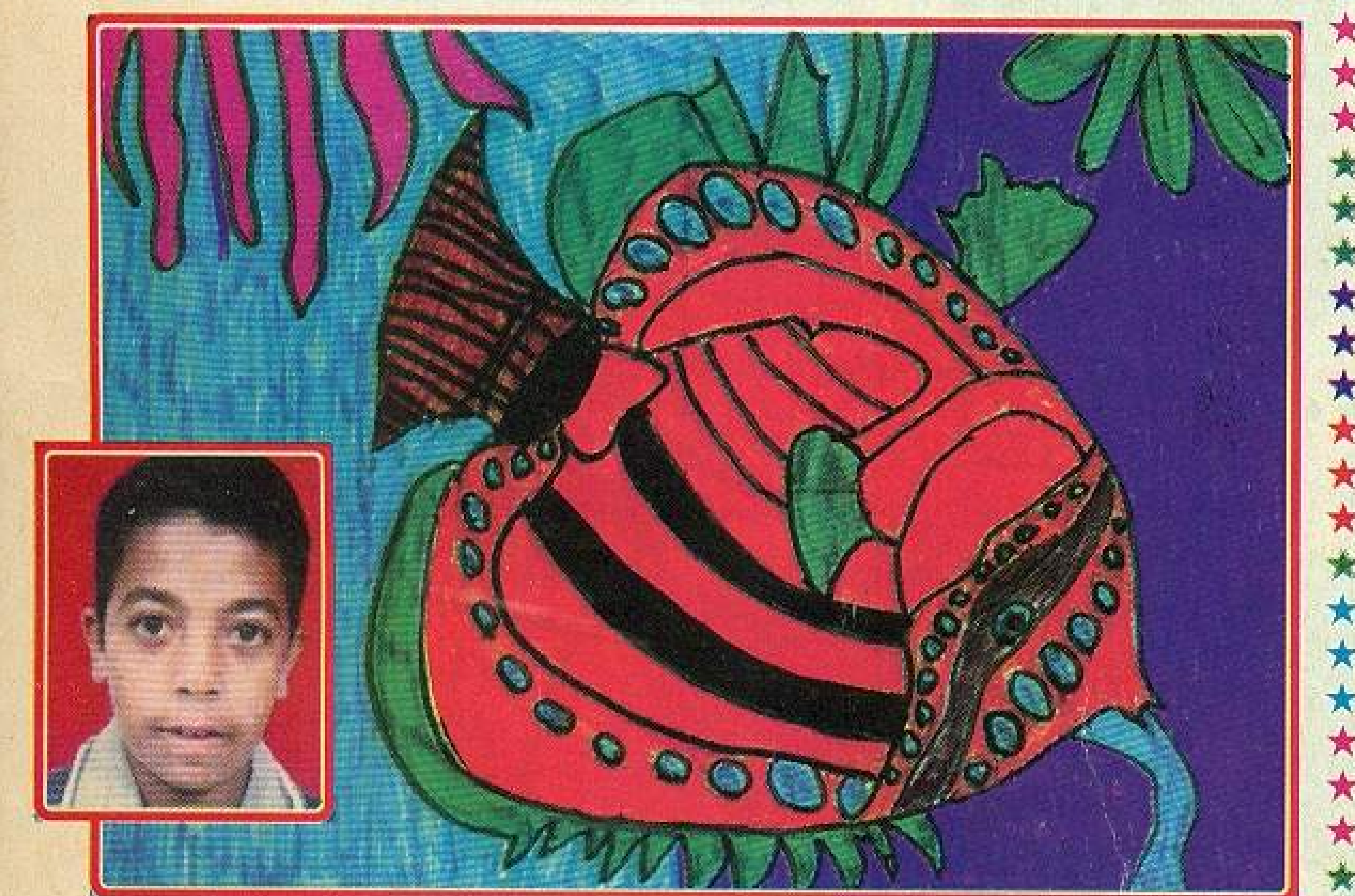




إحتفلت أسرة الصديقين الجديدين ميار ومحمد كمال بعيد ميلادهما وتهنئة قلبية من بابا وماما وجميع أفراد العائلة للصديقين مع دوام الصحة والسعادة عيد ميلاد سعيد وعمر مديد وتهنئة قلبية مع أجمل باقة ورد من عمو عاشور يوسف

تهنئه خاصة من القلب للأمورة إسراء أحمد متولى بمناسبة بدء العام الدارسى الجديد أطيب التمنيات بالتفوق والنجاح الدائم

أميرة وأسماء وشروق سعيد صلاح يقدمون أجمل التهانى القلبية لماما وبابا وجميع أفراد الأسرة بمناسبة حلول شهر رمضان المعظم أعادة الله علينا وعلى الأمة الأسلامية بالخير والبركات



عمل فنى للصديق: مصطفى محمد/١٥ سنة/شمال سيناء

إحتفل الصديق أحمد نصر محمد بعيد ميلاده الخامس وسط فرحه الأهل والأصدقاء وتهنئة قلبية حاره من بابا وماما وطنط سوسن يحيى للصغير أحمد بهذه المناسبة السعيدة عيد ميلاد سعيد وعمر مديد.



عمل فنى للصديقة: أمانى محسن السيد/الإسكندرية





أجمل التهانى القلبية من بابا شعبان وماما والعائلة لأصدقاء مجلة الأبطال مريم وعائشة شعبان بمناسبة إحتفالهما بعيد ميلادهما فى شهر رمضان الكريم أعاده الله علينا وعليهم وعلى الأمة الاسلامية بكل خير وعقبال ١٠٠ سنة



أجمل التهانى القلبية من نهال محمد حلمى إلى الأنسه فاطمة الشحات عوض ومحمد عبد الله جمعه بمناسبة عقد القران والزفاف ألف مبروك مع تمنيات الجميع لهما بالسعادة وبالرفاء والبنين



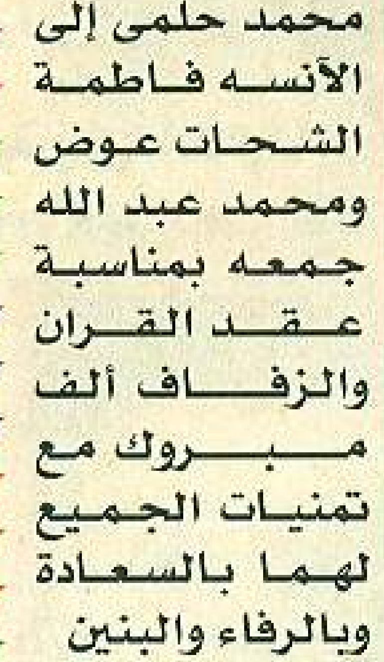
أقدم إلى جدتى أجمل وأرق باقة ورد نرسلها لكى يا أحلى وأعظم تيته فى الدنيا ونتمنى لكى دوام الصحة والسعادة أنتى وجدو الحبيب ولكى منا ألف قبلة من أحفادك نرمين ومحمد وحنين حمدى محمد / الاسماعيلية



عمل فنى للصديق : أحمد مصطفى كامل / القاهرة



دنيا إبراهيم مصطفى إحتفلت بعيد ميلادها السابع وسط فرحة الأهل والأصدقاء وتهنئة قلبية من بابا وماما للصديقة دنيا بهذه المناسبة السعيدة عيد ميلاد سعيد وعمر مديد





إحتفلت أسرة الصديق عبد الله عبد الرحمن بعيد ميلاده الخامس وسط فرحة الأهل والأصدقاء وتهنئة قلبية من بابا وماما للصديق العزيز عبد الله بهذه المناسبة السعيدة عيد ميلاد سعيد وعمر مديد

أحمد هشام محمد إحتفل بعيد ميلاده الرابع وسط فرحة الأهل والأصدقاء وتهنئة خاصة من بابا وماما للصديق العزيز أحمد ألف مبروك وعقبال ١٠٠ سنة





أجمل باقة ورد من بابا وماما وعمو اسامة عزت وجميع أفراد العائلة للصغير أحمد محمد الحسينى بمناسبة عيد ميلاده السعيد وأسرة مجلة الأبطال تشارك الصديق أحمد هذه المناسبة السعيدة.



تهنئة قلبية من بابا وماما والعائلة للصديقة فرح ايمن أبو العلا بمناسبة عيد ميلادها الثالث ألف مبروك عيد ميلاد سعيد وعمر مديد يا فرح



أجمل التهانى القلبية من نهال محمد حلمى إلى الأستاذ السيد عادل قطب بمناسبة عقد قرانه وزفافه على الأنسه نهى رفقى خلف الله ألف مبروك للعروسين

أسرة مجلة الأبطال ترحب بالصديقين الجديدين شروق محمد عبد السلام وعبدالله رزق على صفحاتها وتقدم لهم أجمل التهانى القلبية بمناسبة حلول شهر رمضان المعظم أعاده الله عليهم وعلى كل أصدقاء المجلة باليمن والبركات

أجمل تهنئة مقدمة من بابا أحمد وماما نانسى محمود للأمورة مريم أحمد كمال بمناسبة عيد ميلادها السعيد وأجمل باقة ورد من منة الله وتيته وجدو وجميع أفراد الأسرة بهذه المناسبة السعيدة مع دعوات الجميع لها بدوام الصحة والسعادة.

الصديق محمد أحمد الطاف يقدم أجمل التهانى القلبية لشقيقته رحاب بمناسبة عيد ميلادها وحلول شهر رمضان المعظم أعاده الله علينا وعلى الأمة الاسلامية باليمن والبركات



عمل فنى للصديقة : هبة الله سعيد محمد / القاهرة







إسراء وهاجر وآية سعيد عبد العزيز يقدمون أجمل التهانى القلبية لـ بابا وماما بمناسبة حلول شهر رمضان المعظم أعاده الله علينا وعلى الأمة الأسلامية باليمن والبركات




الصديقان الجديدان كمال وعبدالله سيد سعد الدين إحتفلا بعيد ميلادهما فى جو من البهجة والمرح ويقدمون التهنئة لـ بابا وماما بمناسبة حلول شهر رمضان المعظم وأجمل التهانى القلبية من بابا وماما وجميع أفراد الأسرة للصديقين بهذه المناسبة السعيدة عيد ميلاد سعيد وعمر مديد



أجمل التهانى القلبية للصغيرة الأمورة رويدا رأفت هندى من ماما وبابا وجميع أفراد العائلة بمناسبة عيد ميلادها.

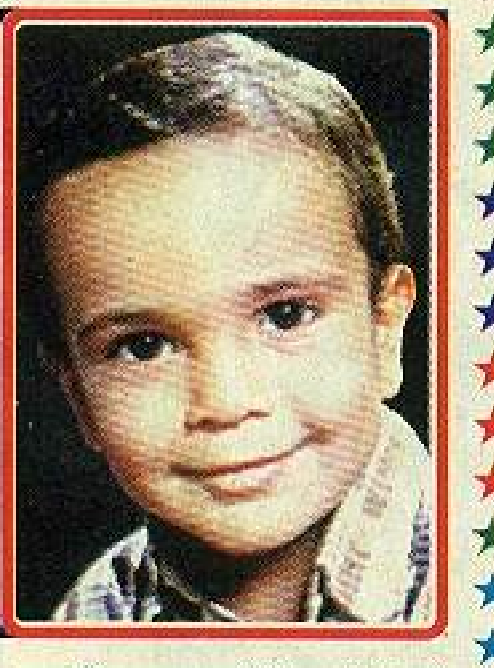
محمد أشرف فاروق إنضم إلى أصدقاء مجلة الأبطال وأسرة المجلة ترحب بالصديق على صفحاتها وتتمنى له دوام الصحة والسعادة وفى إنتظار مساهماته المفيدة فى القريب العاجل



منى أشرف عزت إحتفلت بعيد ميلادها الأول وسط فرحة الأهل والأصدقاء وتهنئة قلبية من بابا وماما وأخوتك وجميع أفراد العائلة عيد ميلاد سعيد وعمر مديد بإذن الله



أميرة سيد فاروق إنضمت إلى أصدقاء مجلة الأبطال وأسرة مجلة الأبطال ترحب بالصديقة على صفحاتها وتتمنى أن ترى مساهماتك فى القريب العاجل بإذن الله



تهنئة قلبية من الشقيقين عبد الله ومريم للصديق بلال حسن بمناسبة عيد ميلاده السعيد وتهنئة خاصة من بابا وماما للصديق العزيز بلال عيد ميلاد سعيد وعمر مديد بإذن الله



الأصدقاء أحمد وعائشة وجهاد ومحمد فوزى يقدمون أجمل التهانى القلبية لابنه خالتهم شدوى محمد بمناسبة عيد ميلادها الأول وتهنئة قلبية من ماما شيماء وبابا محمد للأمورة شدوى كل سنة وأنت طيبة وعقبال ١٠٠ سنة

الصديق فتحى رزق أحمد يهنئ الصغير عمار السيد عقل بمناسبة عيدميلاده الأول وتهنئة خاصة من بابا وماما وجميع أفراد العائلة للصغير عمار عيدميلاد سعيد وعمر مديد بإذن الله



شادن عمرو صديقة جديدة لمجلة الأبطال وأسرة المجلة تشارك شادن فرحتها بعيد ميلادها السعيد وتتمنى لها دوام السعادة وتهنئة قلبية من بابا وماما وتيته زيزى وجدو إبراهيم كل سنة وأنت طيبة يا شادن



إحتفل الأستاذ نبيل كامل بعيد ميلاد الأمورة بسملة فى جو من البهجة والمرح وتهنئة قلبية من بابا وماما وجميع أفراد الأسرة للصديقة بسملة مع دعوات الجميع لها بدوام الصحة والسعادة

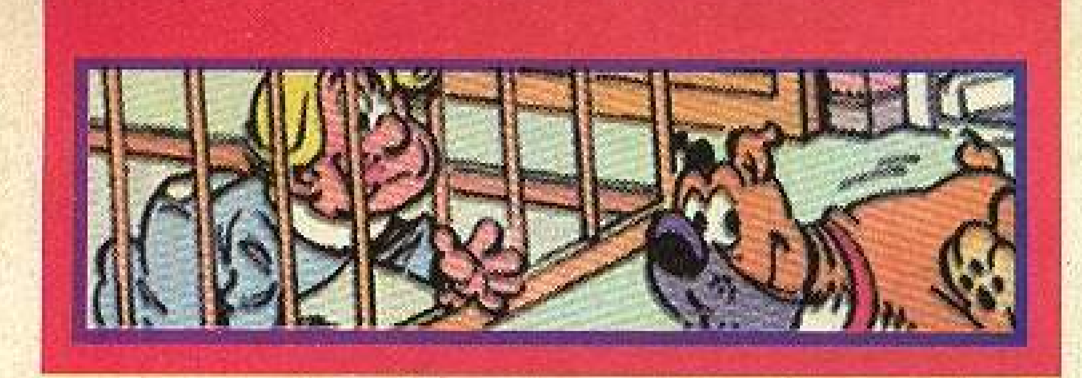


عمل فنى للصديق: نورا حسين عبد العزيز محمد ١٢ سنة/الفيوم



عمل فنى للصديق: عبدالرحمن محمد محمدين ٨ سنوات/القاهرة


أصدقائى الأعزاء
شادى نهاد رشدى
تسنيم أيمن
محمد أيمن
سلمى أيمن
شريف خميس عرفه
هويدا مسلم
أحمد محمد ياسين
هاجر مسلم
أحمد محمد عبد العال
لينة أيمن محمود
محمد أيمن محمود
يارا أيمن محمود
حازم سمير الحلوانى
ماريا مينا مراد
عبد الله طارق
عبير محمود بحيرى
نورا صبحى سيد
محمد أيمن فاروق
سارة سامح الذهبى
نورهان جمال النجدى
حسام جمال النجدى
سميحه إسماعيل
محمد عيد الدسوقى
هايدى رفعت حمدان
هدير أيمن فاروق
محمود عماد محمود
جهاد حمدى محمد
ميار جمال النجدى
وسام سعد عبد اللاه
حسين حلمى عبد العظيم
هايدى محمد
أنور محمد على
وسام سمير الحلوانى
مصطفى عبد العظيم
رويدا رأفت هندى
عبد الرحمن محمد
وفاء أحمد سيد
عمر محمد السيد
أحمد جمال النجدى
ريم محمد السيد
سيف الدين سيد أحمد
أحمد عصام فؤاد
محمد تامر أحمد
محمد سعد بيومى
إيمان أيمن الحادى
خالد وعمر أحمد إمبابى
عبد الرحمن حمدى


يوميات نونو



توءم نونو

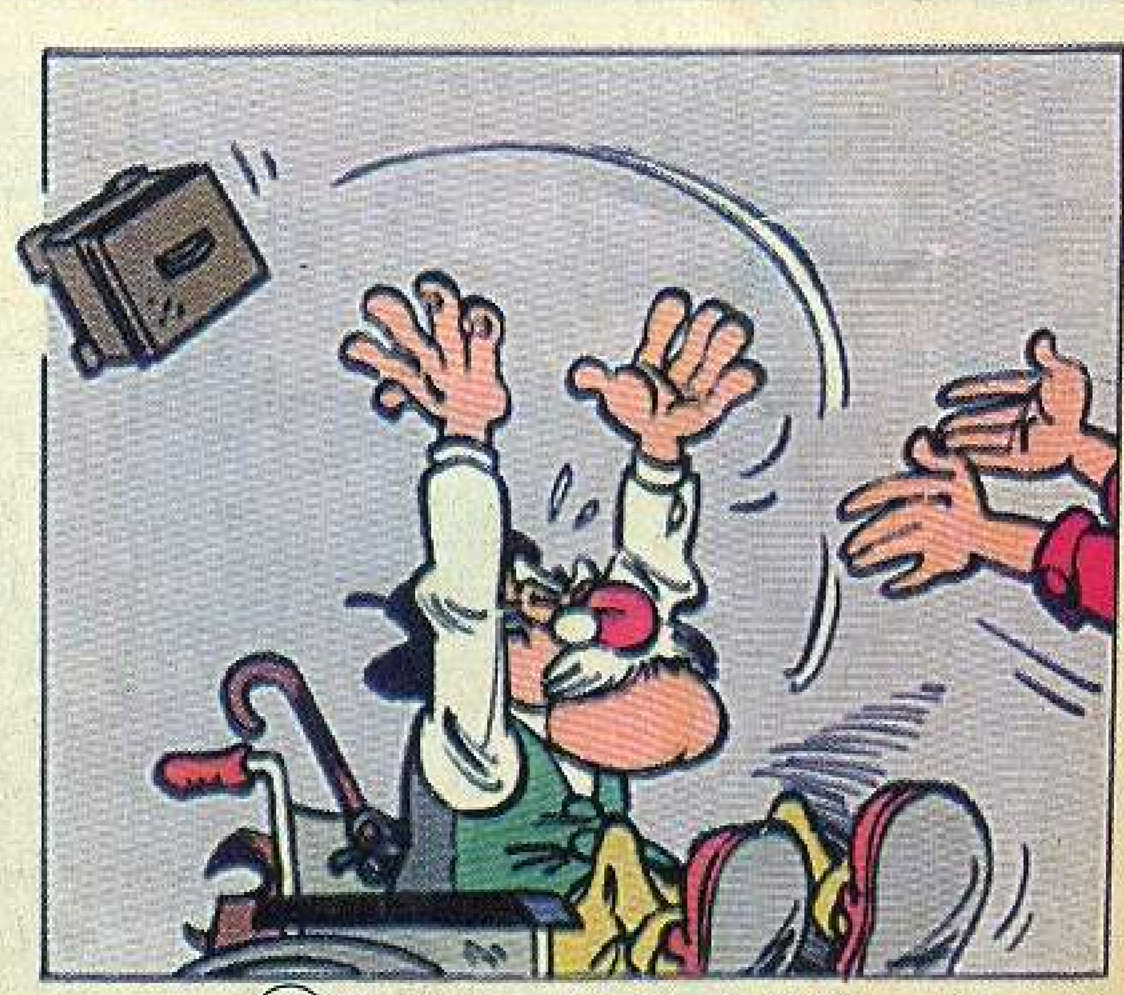

هيا ياعمو يجب أن ترتدى كوفيه قبل ان نخرج فالطقس اليوم بارد جدا
لا!

أنا مصرة ياعمو
حسنا.. افتحى الدولاب ستجديها فى الرف الأعلى

ياه! يالها من علبة جميلة

ماذا يوجد بها عمو؟
اتركيها ياسنية فهى خاصة بى

هل تخبىء شيئا على ياعمو؟ لم تعودنى على ذلك، هه.. هه.. ياترى ماذا يوجد بها؟

اريد ان اعرف ماذا يوجد بها لو سمحت
هاتى ياسنية لا أحب الهزار فى هذه المواضيع!


يااه! انها صور كثيرة

من فضلك ياعمو.. دعنى اتفرج عليها
لا!





يوميات نونو



توءم نونو





ياه! انظر ياعمو انها صورتك مع طنط فتحية!



نعم نعم.. انها فتحية الله يرحمها



هيا.. رتبى هذه الصور بسرعة



وانظر لهذه الصورة.. من هؤلاء ياعمى؟



انهم اصدقائى فى الجامعة وكنا فى حفلة تنكرية



ومن هذا الشخص الرياضى؟ هل هذا انت؟



نعم.. هذه الصورة التقطت لى عندما فزت ببطولة الماراثون فى الجامعة



ومن هذا الولد الصغير الذى يرتدى الباتيناج هل هذا انت ايضا؟



نعم.. فانا كنت بطلا فى التزحلق بالباتيناج



وهذه الصورة..
لا.. انها ليست لك



انها صورة نونو

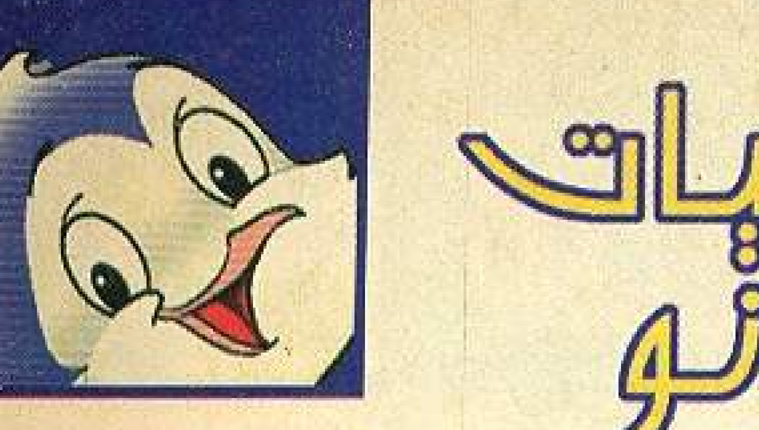


نونو!؟ لا.. انها صورتى طبعا




توءم نونو




يوميات نونو


هل انت متأكد ياعمو ان هذه صورتك؟
نعم هذه صورتى عندما كان عمرى تسعة اشهر..


ولكنك تشبه نونو كأنك توءمه!
تقصدين انه هو الذى يشبهنى


ليلى... منير.. أنظرا!


هل رأيتما هذه الصورة من قبل انها صورة والدك ياليلى وهو صغير




وهذا يعنى ان نونو سيصبح شكل عمى بالضبط عندما يكبر


اهىءاهىءاهىءاهىء
لماذا تبكيان؟ انه شبهه بالضبط
توك
توك
توك


هيا يانونو كسر العلبة وقطع الصور
وعندما تنتهى من تقطيع الصور سأتخلص منها تماما
كررريك

تمت



الشهيد عبدالمنعم رياض

عبدالمنعم رياض هو من أغلى الرجال صاحب يوم الشهيد عاش عبدالمنعم محمد رياض ٤٩ عاما منذ خروجه للحياة وحتى استشهاده فى التاسع من مارس سنة ١٩٦٩ فى ذروة حرب الاستنزاف بين جنوده فى الخطوط الأمامية وقد اطلق على يوم استشهاده اعتبارا من هذا التاريخ يوم الشهيد، وقد تخرج البطل الشهيد من الكلية الحربية عام ١٩٣٨ وكان ترتيبه الأول على دفعته وشارك حروب ومعارك كثيرة مثل معارك الحرب العالمية الثانية وحرب فلسطين وفى عام ١٩٦٧ تم تعيين الفريق اول عبدالمنعم رياض رئيسا لاركان حرب القوات المسلحة وفى ١٩٦٩/٣/٩ استشهد اثناء معارك المدفعية على قناة السويس وودعته جماهير الشعب فى مظاهرة حب وكان يتقدمهم الزعيم الخالد جمال عبدالناصر.



الاسم: احمد محمد عبدالرحمن الدريالى
السن: ١٠ سنوات
العنوان: شرابيس - قويسنا



شكرا لأصدقائى

شكرا للصديقة دينا محسن على مساهمتها بشخصية سعد زغلول والصديقة ايه محمد عبدالغنى على مساهمتها بشخصية احمد شوقى والصديق ايهاب احمد مصباح على مساهمته بشخصية تشارلز ديكنز والصديق محمد عبده عوض على مساهمته بشخصية نوبل والصديقة آية مسعد غنيم على مساهماها بشخصية عباس العقاد والصديقة اسماء محمد احمد على مساهمها بشخصية ملك حفنى ناصف وأعتذر لهم عن عدم النشر حيث سبق ونشرت من قبل



محمد عبده

أسماء محمد

آية مسعد

ايهاب أحمد

دينا محسن

السيدة عائشة رضى الله عنها

السيدة عائشة احدى زوجات الرسول صلى الله عليه وسلم تزوجها الرسول صلى الله عليه وسلم وهى لم تبلغ من العمر الا ٩ سنوات ورغم ذلك كانت احب الزوجات الى قلب الرسول صلى الله عليه وسلم وفى يوم من الأيام حدثت حادثة الافق وهى ان الرسول صلى الله عليه وسلم كان عائد من إحدى الغزوات وكانت السيدة ترتدى عقدا فنفرط على الارض فجعلت تلتمه فعندما انتهت من جمعه وجدت ان القافلة ذهبت وكان يوجد رجل يركب على جواده فجاء يساعدها وطلب منها ان تركب ورائه على جواده فقام احد المنافقين واتهمها زوراً تهمة باطلة ولما علم الرسول صلى الله عليه وسلم بهذا الخبر حزن حزنا شديدا وكانت السيدة عائشة تدعو الى ربها لإظهار الحق وظهر الله الحق للناس وللرسول.



اعداد/ نادية عبدالمطلب عطا عبدالمطلب
السن: ١٣
العنوان: طنامل الغربى - مركز اجا - محافظة الدقهلية

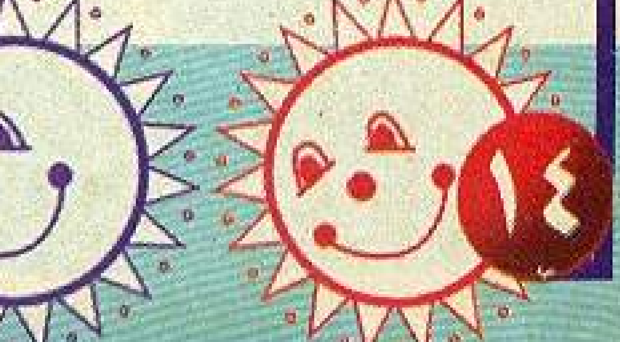
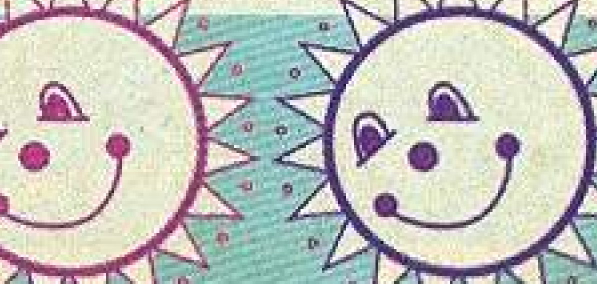
اماليا ابرهارت (طليعة الطيران)

ولدت اماليا برهارت عام (١٨٩٨) فى ولاية كانساس، كانت فى صغرها لاتحب الطائرات لكنها عندما شاهدتها لاول مرة احبتها وتدربت على الطائرة بمساعدة معلمها «فرانك هوكس»، وكانت تحب دائما اللعب بالعاب الصبيان فى صغرها، تخرجت عام ١٩١٠ وحصلت على الشهادة الاعدادية وحصلت على جائزة التفوق فى الانشاء، وفى مساء ٢١ يونيو ١٩٣٢ حضرت اماليا حفلة بالبيت الأبيض وحصلت فيها على الميدالية الذهبية وكان مكتوب عليها من الجمعية الجغرافية الأهلية الى اماليا ابرهارت اول امرأة تطير عبر المحيط الاطلنطى بمفردها مايو ٢٠-٢١ عام ١٩٣٢.



الاسم: هبة حنظلة الغريب
السن: ١١ سنة
العنوان: دمياط











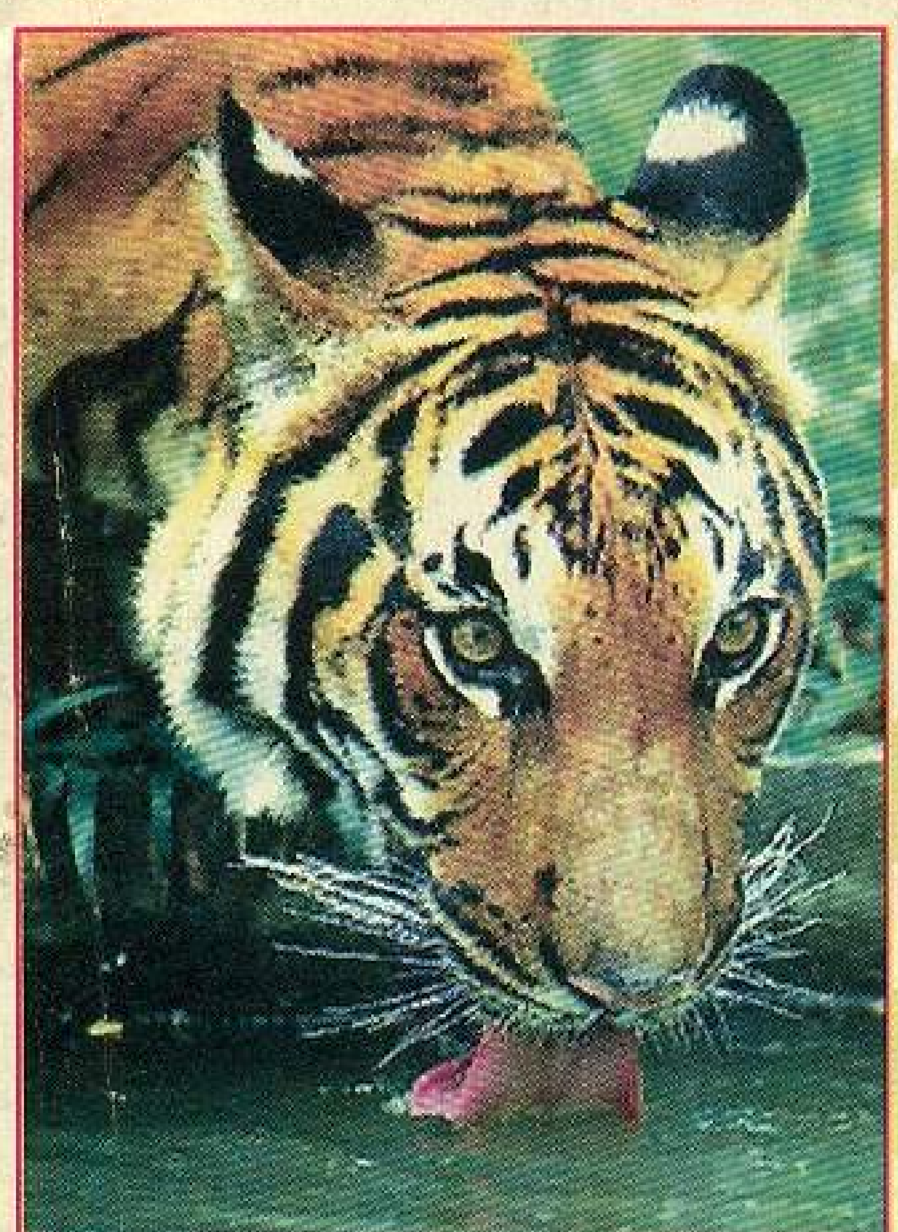

السويترات لكل الأعمار

إستعداداً لفصل الشتاء قدمت كبرى بيوت الأزياء العالمية مجموعة متنوعة من أحدث السويترات المختلفة لتناسب جميع الأعمار ومعظمها مصنوع من الووتر بروف المحلى بالفراء ليعطى مزيداً من الدفء فى أيام الشتاء الباردة






● اثنين من طيور الجنة احد أشهر الطيور المعروفة فى اقليم بابوا النائى فى اندونيسيا داخل قفص كبير صنعه الدكتور جون منانجسانج الذى يرعى الطيور المصابة بطلقات الصيادين والتى تعرضت للعنف على يد مهربى الطيور. الدكتور يريد أن ينشىء محمية للطيور بجانب منزله لحماية الانواع النادرة والمهددة بالانقراض من عمليات التهريب.



● نمر من منطقة الهند الصينية وموطنه الاصلى ماليزيا وتايلاند يشرب من إحدى البرك، وبعد أن اصدر الصندوق العالمى لحماية الحياة البرية تشريعا يعفو عمن يحتفظ بحيوان مهدد بالانقراض تقدم مواطنو تايلاند بتسجيل أسمائهم وأنواع الحيوانات التى يحتفظون بها فى منازلهم ويبلغ عددها ٥٠٠ ألف حيوان بعضها حيوانات متوحشة وأخرى مهددة بالانقراض.





● فيل رضيع من ماليزيا فى حاجة لرعاية مستمرة تعوضه عن أمه التى فقدها، وتقول جماعة الحفاظ على البيئة المعروفة باسم الصندوق العالمى لحماية الحياة البرية (WWF) انهم اكتشفوا فصيلة جديدة من الافيال الاقزام التى لا تكبر ابدا فى ولاية بورينو الماليزية.



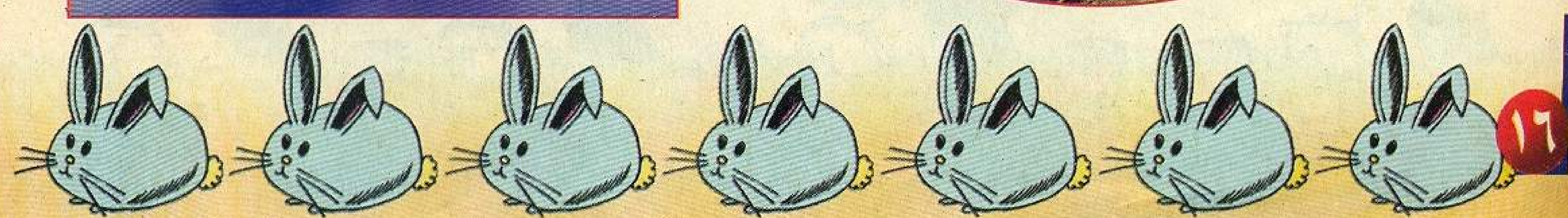
● يترتو ذكر التنين من نوع كومودو والطبيب البيطرى اوه سون هوك يعالجه فى احد حدائق حيوان سنغافورة بالطب التقليدى الصينى «الوخز بالابر» وتيرتو الذى يزن ٤٢ كيلو جراما وطوله ٢,٤ مترا كان يعانى من صعوبة فى الاكل والمشى وقد حاولت ادارة الحديقة الطبية معه كل علاج بلا فائدة فقرروا علاجه بالوخز بالابر لعل وعسى.

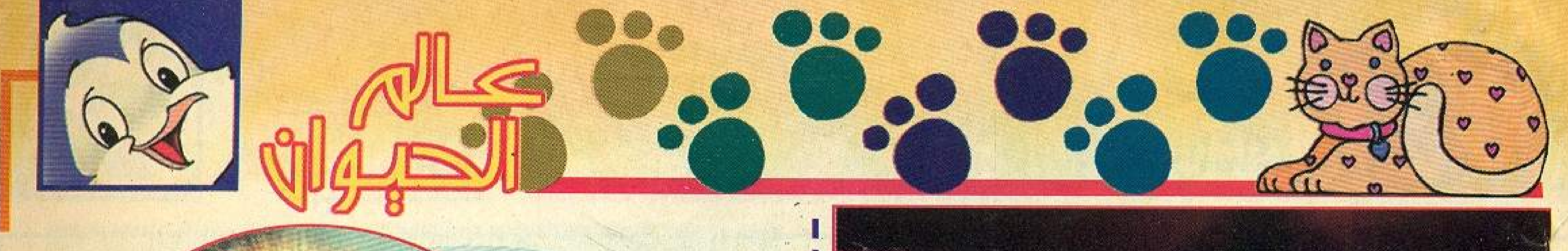
● قطيطة صغيرة من فصيلة القط الفهد وعمرها لا يزيد على أسبوع واحد واسمها العلمى Felis bengalensis تجلس بجانب أمها فى حديقة حيوان ولاية آسام الهندية، وهذه الفصيلة التى كانت موجودة بوفرة فى شمال شرق الهند مهددة الآن بالانقراض بسبب عمليات الصيد الجائر وبسبب زحف المدن على الغابات.



● سلحفاة بحرية خضراء اللون عمرها أربعة أشهر تسبح فى حوض أسماك عالم البحار فى سان دييجو بالولايات المتحدة، هذا النوع من السلاحف مهدد بالانقراض. ووزن السلحفاة لا يزيد على ١٤٢ جرام تقريبا، وتعرض الحديقة ٦ سلاحف خضراء أخرى.









• تمساح حى يحمله احد العاملين فى متحف الحيوانات المحنطة فى سيدنى باستراليا ويضعه فوق رأس تمساح محنط من أخطر التماسيح فى التاريخ واسمه «التمساح الامبراطور آكل اللحم» وطوله يبلغ ١١ مترا وفكيه بهما اكثر من مائة سنة وضرس وتاريخه على الارض يرجع لـ ١١٠ مليون سنة، وهو من أضخم التماسيح التى عرفها البشر وعثر على جمجمته عام ٢٠٠٠.



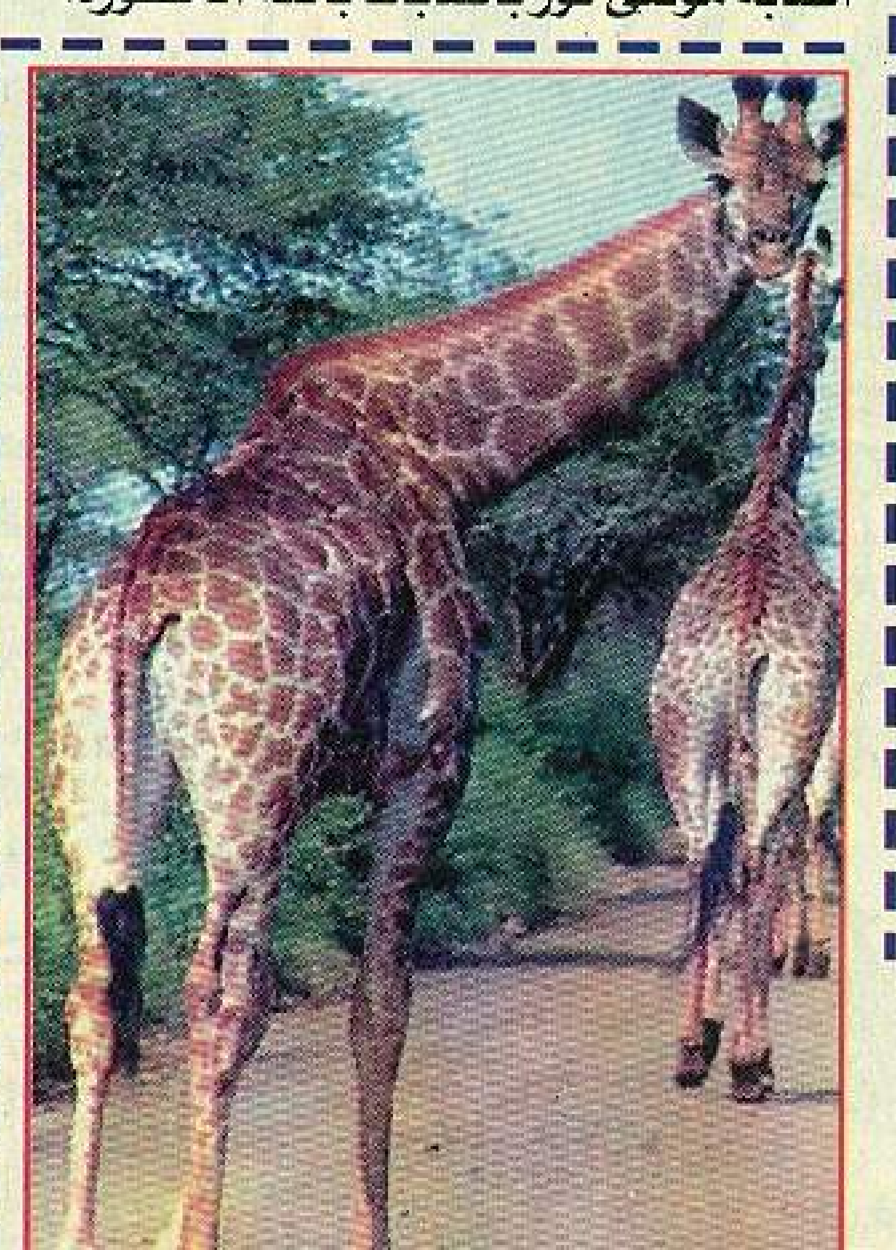
• فى بلدة ايسكس القريبة من العاصمة البريطانية لندن تعرضت فتاة صغيرة عمرها أربع سنوات لهجوم من احد الثعالب الذى عضها بعد أن نجح فى التسلل الى غرفة نومها.



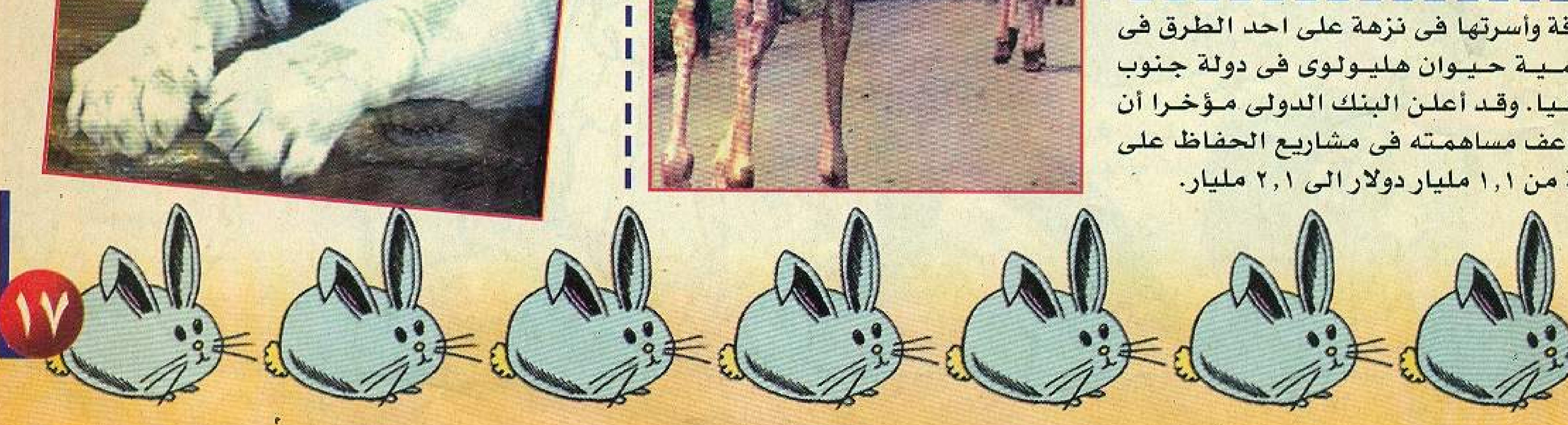
• حوت احدب اسمه العلمى Megaptera Novaengliae يقفز فوق سطح الماء فى حديقة ابرويهوس للاحياء المائية على الساحل الجنوبى لولاية باهيا الواقعة على بعد ٣٦ ميلا من مدينة كرافيلاس البرازيلية.. وهناك مؤسسة اسمها «معهد الحوت الاحدب» هدفها الاول حماية هذه الفصيلة من الانقراض فى ارخبيل «مجموعة جزر» ابرويهوس.

• مونتى كور النمر البنغالى الابيض الذى يزن ٦٠٠ رطل فى صورة قديمة بعد اداءه لفقرته الفنية مع سيرك «سيجفريد إندروس» فى فندق ميراج فى لوس انجلوس. لم يكن أحد يعلم أن مونتى كور سيهجم على مدربه ومربيه روى هورن فى آخر اعتداءات حيوانات السيرك على مدربيها، روى هورن مازال فى حالة حرجة بعد أن اصابه مونتى كور باصابات بالغة الخطورة.

• دبة من فصيلة الباندا تأكل من أوراق شجر البامبو فى احد الاماكن المخصصة لرعاية هذه الفصيلة المهددة بالانقراض فى الصين حيث موطنها الاصلى. وفى مركز شينجدو للابحاث وتربية ورعاية الباندا العملاقة تحقق رقم عالمى عندما ولدت انثى الباندا واسمها كنج كنج طفلها الثالث عشر.



• زرافة وأسرتها فى نزهة على احد الطرق فى محمية حيوان هليولوى فى دولة جنوب افريقيا. وقد أعلن البنك الدولى مؤخرا أن سيضاعف مساهمته فى مشاريع الحفاظ على البيئة من ١,١ مليار دولار الى ٢,١ مليار.





نوادر جحا



جحا والحمار المشاكس













القصة إهداء من الدكتور وجيه يعقوب

رسوم: عبد الشافى سيد

التليسكوب هابل



التقط تليسكوب هابل Hubble الفضائى الذى صنعته وكالة ناسا NASA الامريكية لابحاث الفضاء بكاميراته المتقدمة جدا صور لاحد أجمل مجرات الكون وهى مجرد «السومبريرو» وسميث بهذا الأسم لانها تشبه القبعة المكسيكية الشهيرة.. الصور التى ارسلها هابل للمجرة كانت تشير الى انها بيضاء اللون وجزءها المركزى الذى يشبه البصلة حوله دوائر ترابية كثيفة تكون الهيكل «اللوبى» للمجرد.

جبل فوجى



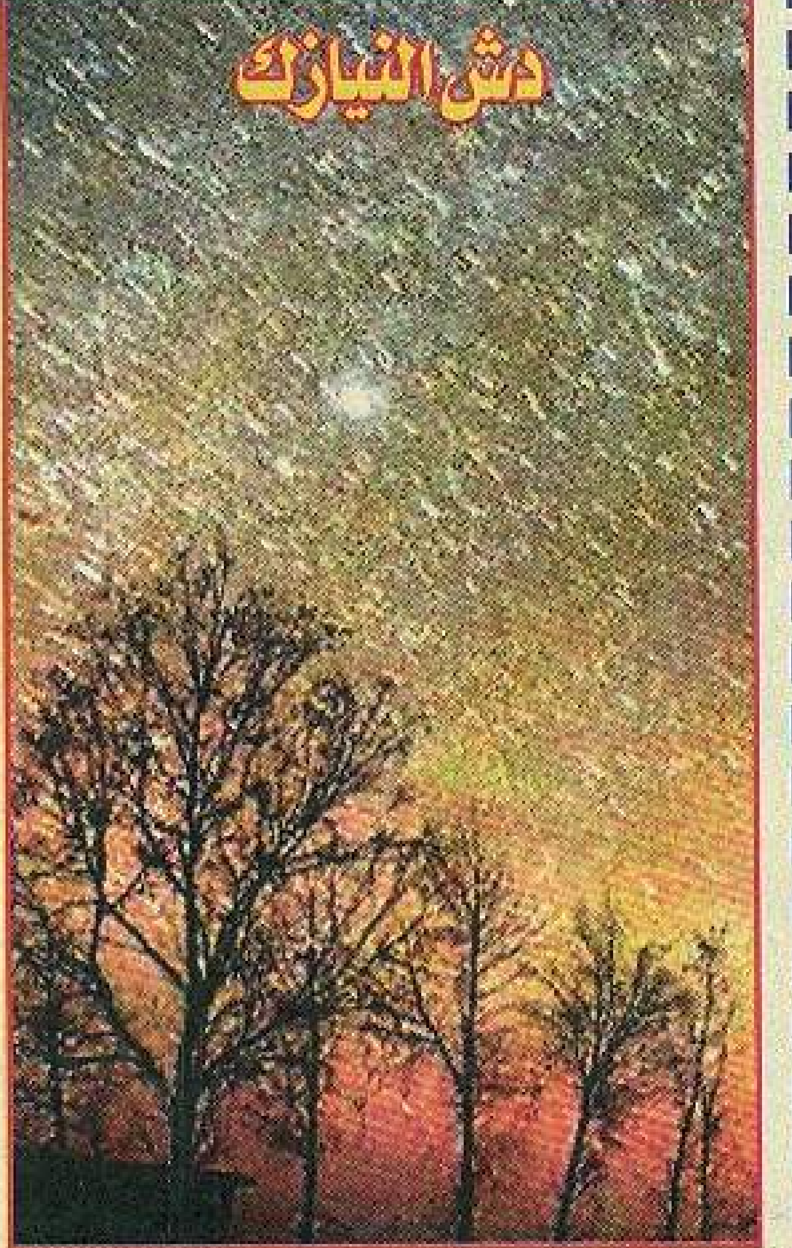
الثلوج تغطى قمة جبل فوجى Fuji أعلى جبال اليابان وأكثرها ارتفاعا وقمته تصل الى مسافة ٣ آلاف متر و ٧٧٦سم. ومؤخرا خرج من القمة الثلجية بخار أبيض وهى أول مرة يحدث فيها هذا منذ عشرات السنين. وتقول وكالة الارصاد اليابانية ان اطلاق الطاقة هذا لايدل أو يشير الى اقتراب حدوث ثورة للبركان الخاص فى باطن الجبل.

آخر المنتجات



آخر منتجات شركة نوكيا عبارة عن ميدالية تحمل حول العنق أو الرسغ وتعرض صور يتم نقلها إلى الميدالية عن طريق تليفون محمول باستخدام الاشعة فوق الحمراء أو من جهاز كومبيوتر والميدالية قادرة على تخزين وعرض ٨ صور ثابتة. وفى ظهر الميدالية ساعة رقمية أيضا.

دش النيازك



دش من النيازك والشعب الصغيرة يضىء سماء الليل هذه الشعب اصطدمت بالارض فى شرق الهند واصابت ٥ أشخاص وحطمت منزلين واحدثت حالة من الهلع والفزع بين القرويين.

صاروخ زينيت

صاروخ زينيت - L٣٢ ينطلق من قاعدته العائمة على مياه المحيط الهادى فى المنطقة الاستوائية ومهمته وضع قمر صناعى فى مدار الارض، وظيفة القمر الصناعى نقل أفلام الفيديو الرقمية وخدمات الانترنت والمعلومات..



٨ ريختر



العمال يستعدون لاصلاح الطريق الذى انهار فى منطقة طوكيو بجزيرة هوكايدو الشمالية فى اليابان. كانت قوة الزلزال ٨ درجات بمقياس ريختر واصيب ٥٠٠ شخص اصابات طفيفة.







إنتقام رمسيس



ملخص ماسبق

أخذ الكاهن هابو يردد كلمات ودعوات لكى يحمى رمسيس المعبد من اللصوص وفجأة قامت التماثيل الأربعة وسارت فى إتجاه اللصوص.



هيا بسرعة نفر من هنا.. إدخلوا المعبد بسرعة فهو ملاذنا الوحيد!

وجرى اللصوص فى إتجاه المعبد وهم يتعثرون من شدة الخوف

بسرعة بسرعة

لا!

إعداد: هويدا حافظ


لا.. لا تتركونى وحدى.. الرحمة!


بوووووم بوووووم بوووووم


إنهم يقتربون منا!
لن يستطيعوا الوصول إلينا هنا!


ووسط دهشة الجميع، تركت التماثيل آمون واللصوص وإتجهت نحو النيل


؟


هاها.. لقد مروا من أمامنا ولم يرونا
أعتقد أنهم سيلقوا بأنفسهم فى النيل
ها ها ها ها ها


وبلا تردد نزلت التماثيل إلى النيل

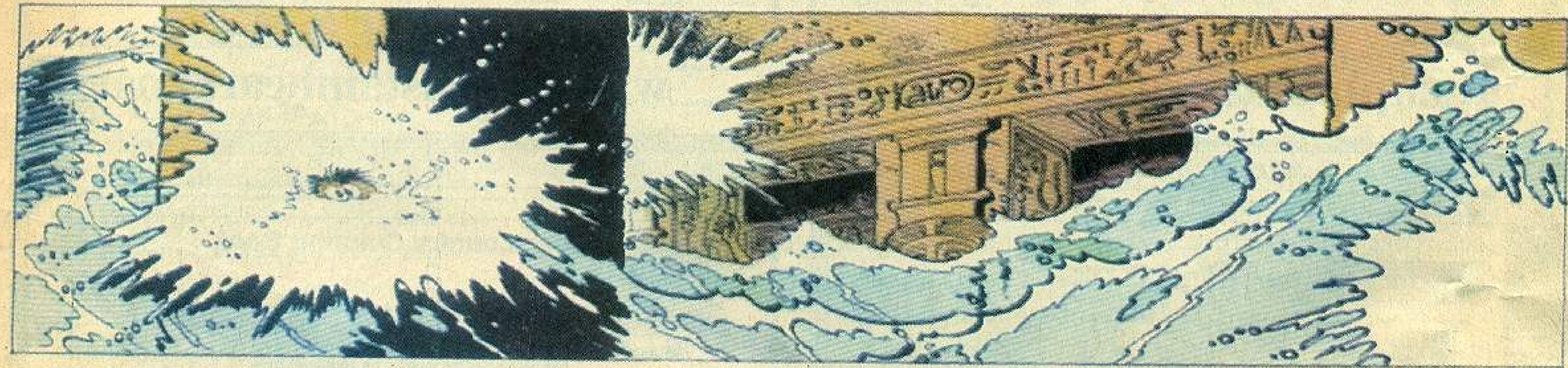

ثم إستداروا للجهة الاخرى..


.. وشكلوا بأجسامهم الملتصقة سدا عملاقا جعل الماء يرتد
بقوة فى إتجاه المعبد

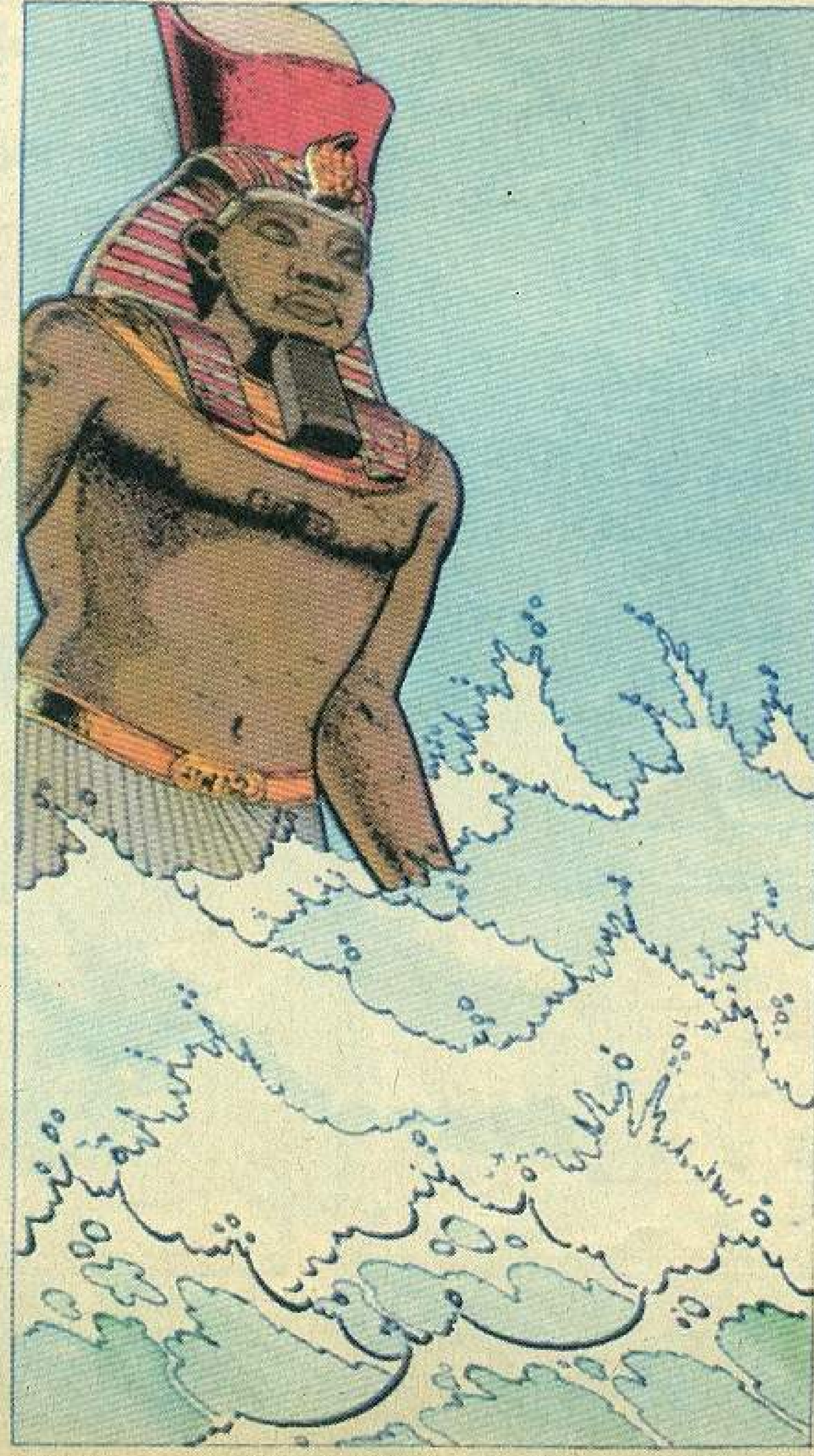

وفى لحظات تكونت موجة عملاقة أخذت إتجاهها
نحو المعبد حيث يختبىء اللصوص
بسرعة.. بسرعة
أغلقوا الباب











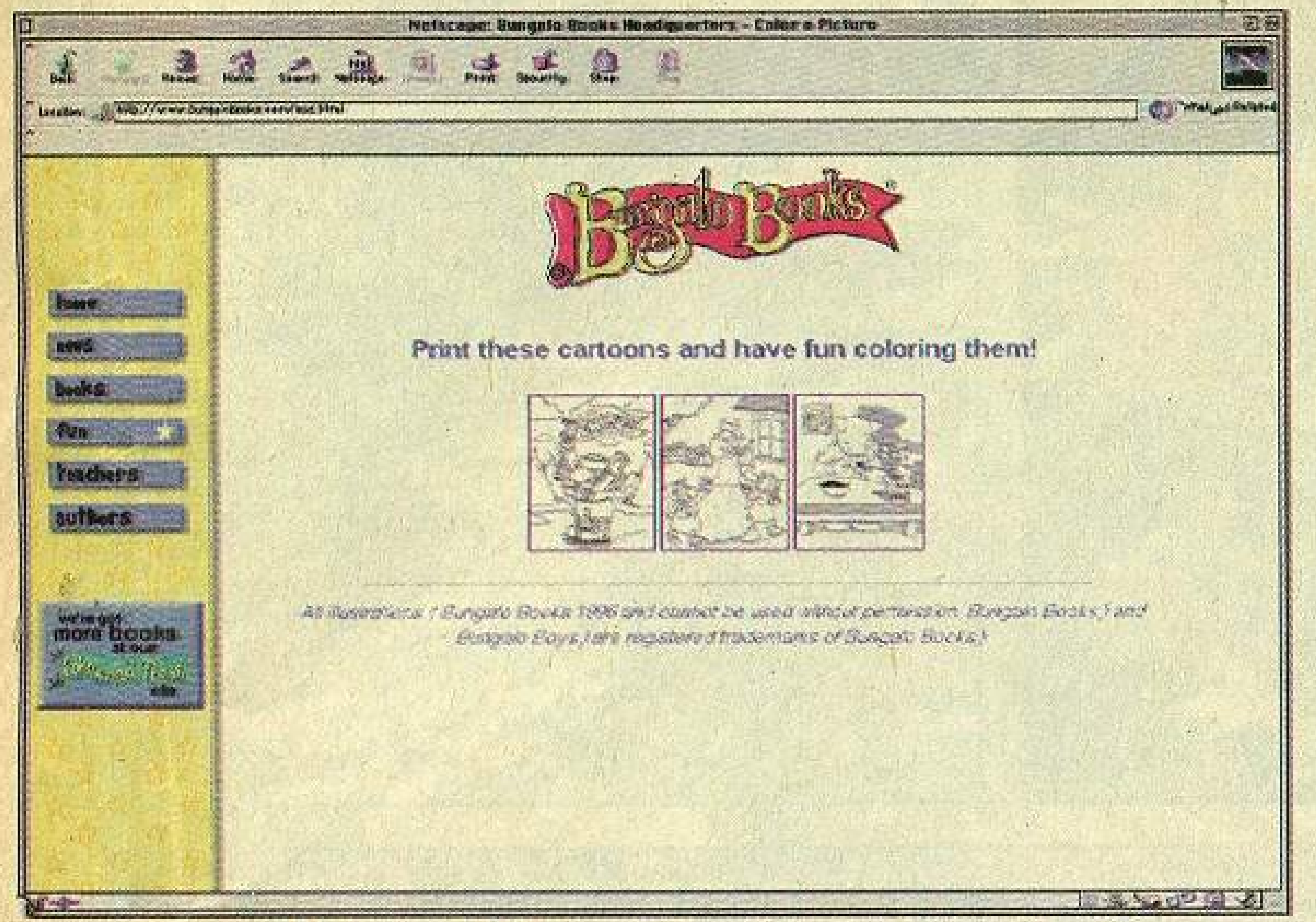




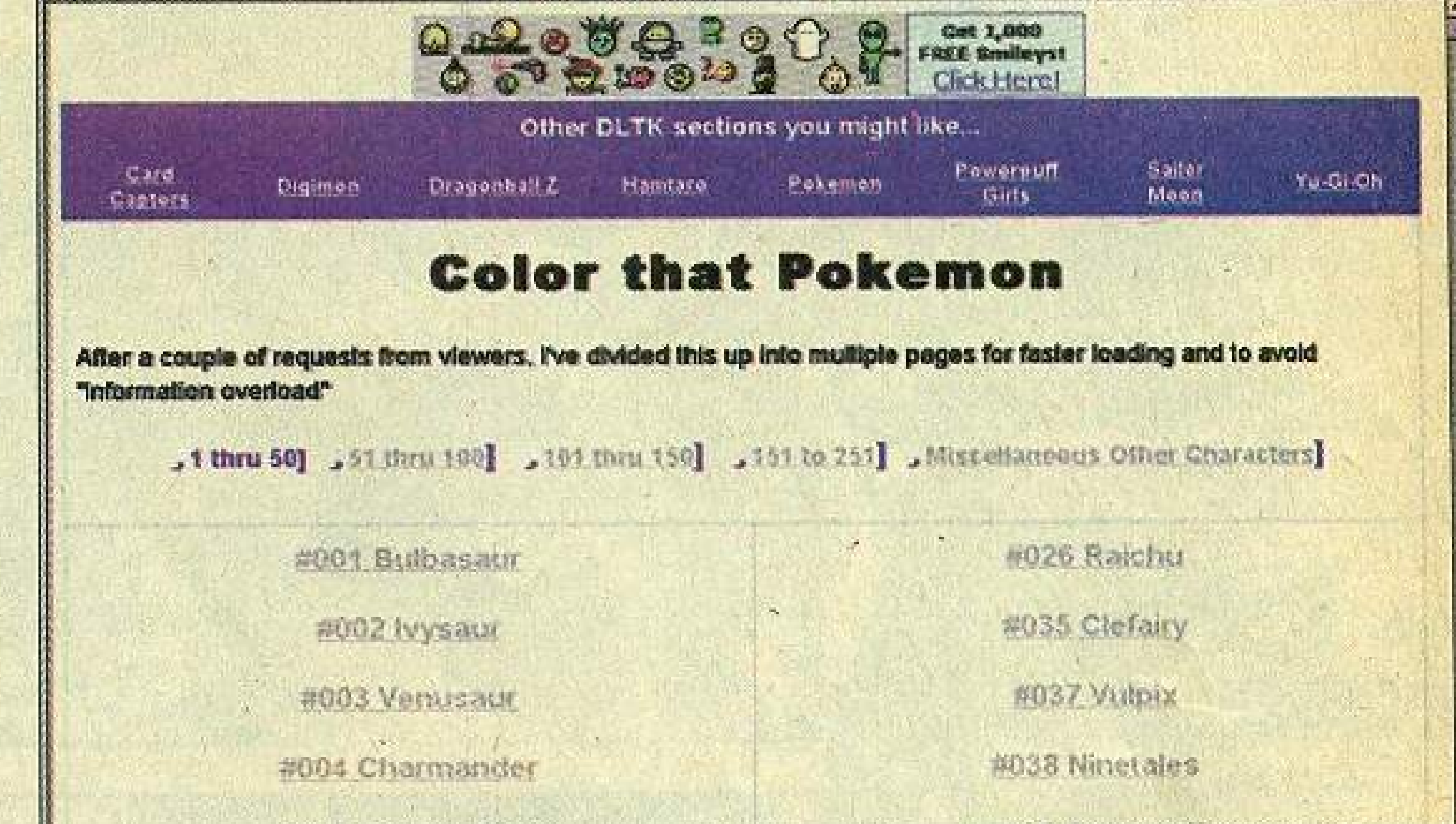
البقية فى العدد القادم



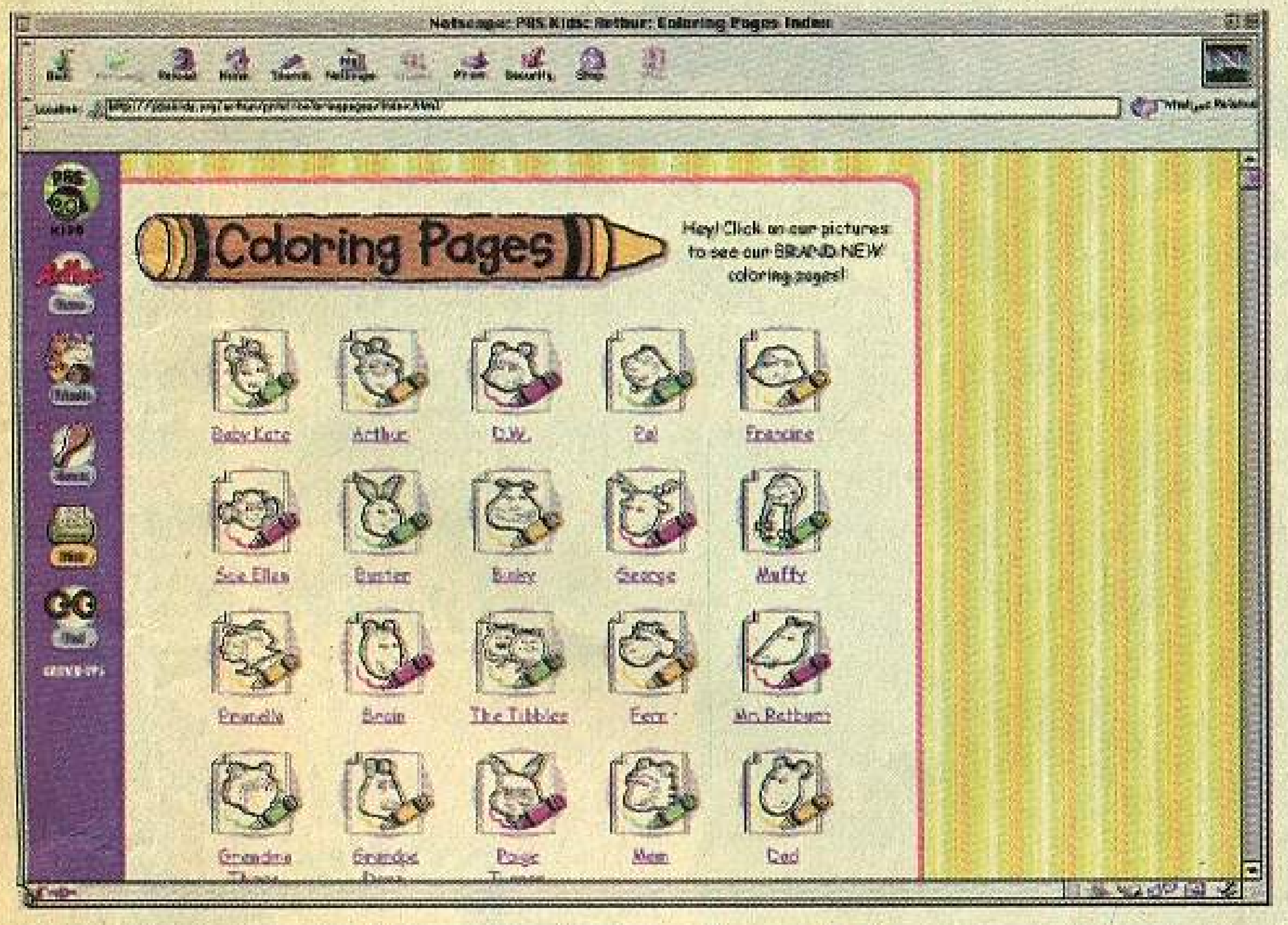
www.bungalobooks.com



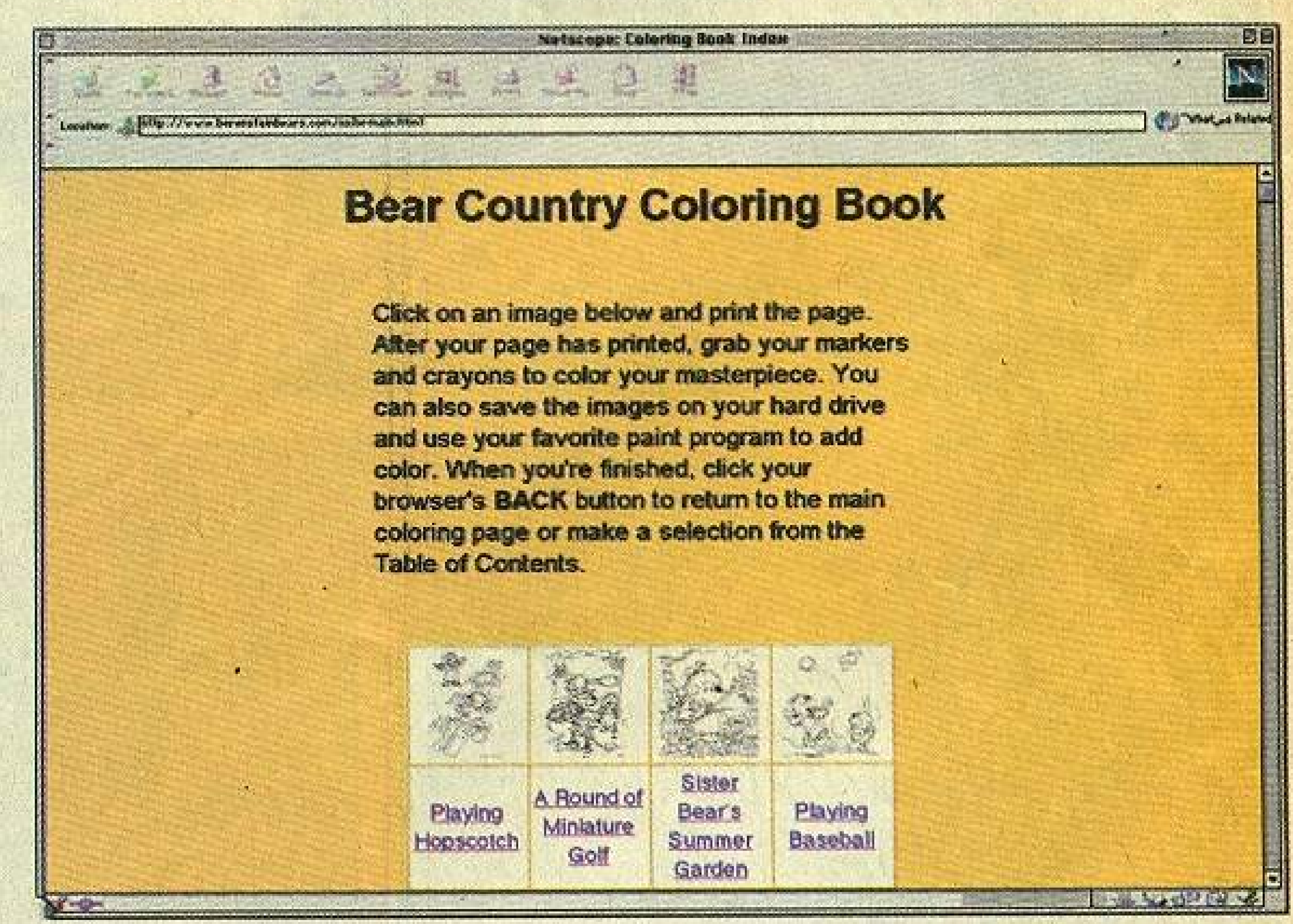
www.dltk-kids.com



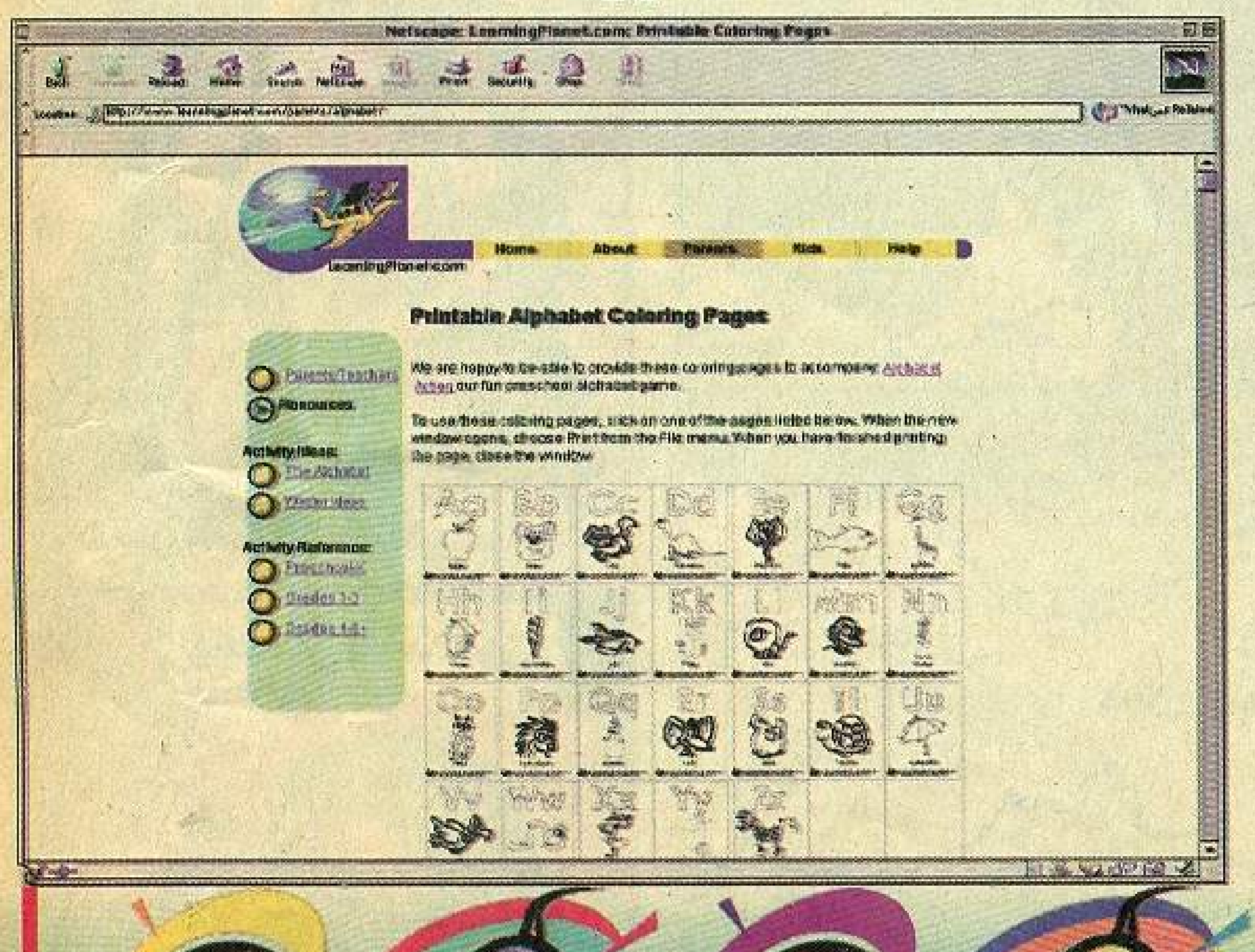
http://pbskids.org/arthur/print



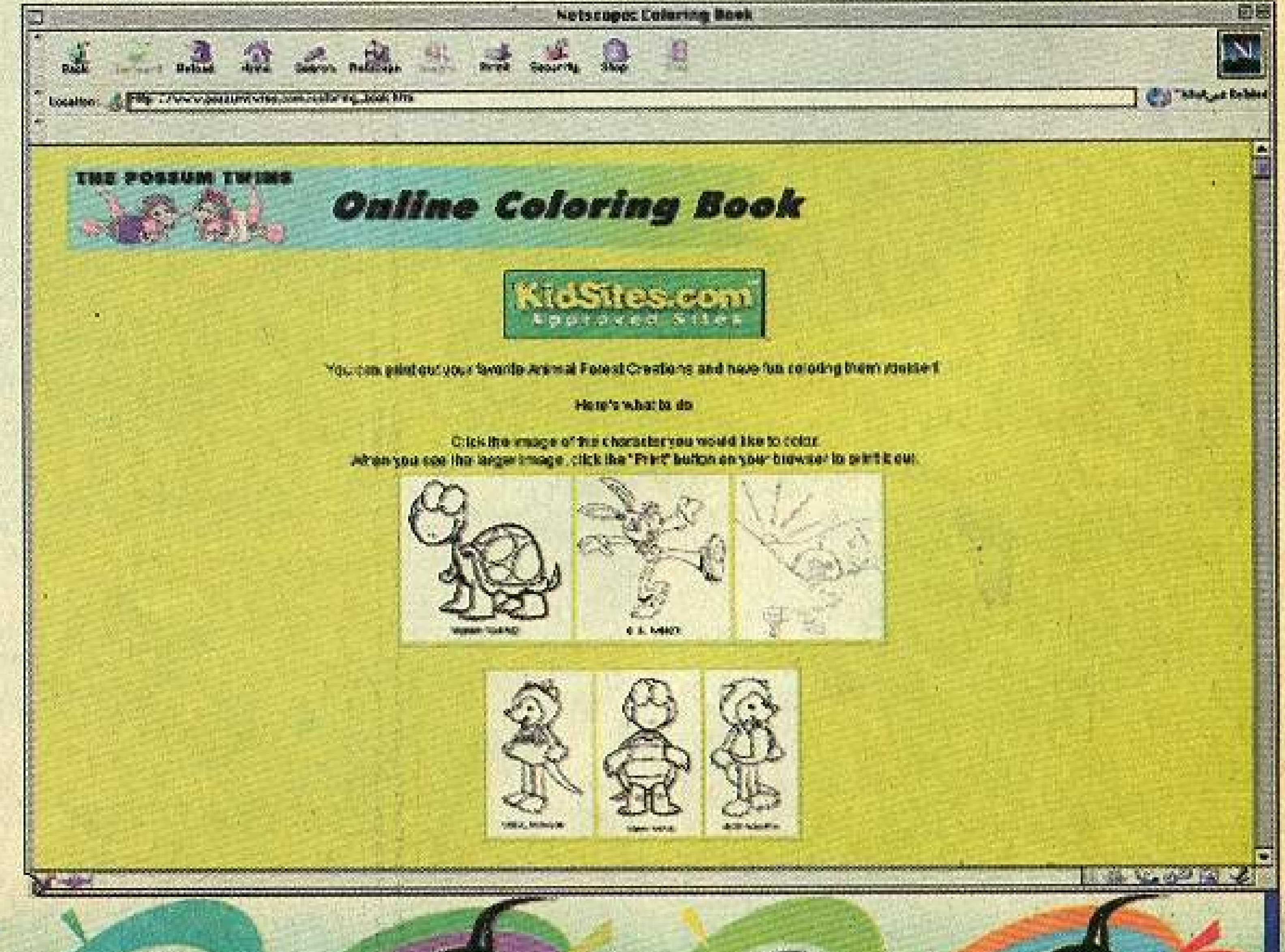
www.berenstainbears.com



www.learningplanet.com



www.possumtwins.com





كل عام وانتم بخير

الصوم والعمل

هل يعتبر الصوم عائقا للانسان عن العمل وللطالب عن التركيز واستذكار بعض دروسه؟

للاجابة عن هذا السؤال يجب أن نعود الى الوراء بعض الشىء، فقد حدثت معظم انتصارات المسلمين وبطولاتهم فى شهر رمضان، بداية من غزوة بدر الكبرى ومرورا بعين جالوت وانتهاء بنصر رمضان على العدو الاسرائيلى، والجنود الذين حققوا النصر فى هذه الغزوات والمعارك كانوا صائمين، ولكن هممهم كانت عالية ونفوسهم كانت عظيمة، هذا اضافة الى اننا نفعل بعض الاخطاء ونقوم ببعض العادات الخاطئة التى تجعلنا نشعر بصعوبة الصوم، ومن بين هذه العادات الاسراف الشديد فى تناول الطعام فى وقت السحور وأثناء الأفطار مما يصيب الانسان بالتخمة، وكذلك تنظيم الوقت واختيار الوقت المناسب والذى يكون فيه الانسان نشيطا من أجل القيام بالاعمال ولا بأس من أن يأخذ الانسان قسطا من الراحة اذا شعر بالتعب والاعياء.

آخره عتق من النار

عندما يأتى شهر رمضان المبارك شهر النور والقرآن تكون النفوس فيه صافية هادئة مطمئنة، لأنه شهر روحانى افترض الله علينا فيه الصوم واستحب لنا الاكثار من العبادة والتقرب اليه، وقد كان صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم ينتظرون مقدم هذا الشهر بفارغ الصبر، حتى اذا جاء رمضان، تنافسوا فى أعمال الخير والبر والتقوى، والذى فى نفسه خلل أو خطأ طوال العام يراجع نفسه فى هذا الشهر المبارك ويندم على الخطأ ويتوب عن المعصية وينوى مخلصا عدم الرجوع الى هذا الخطأ.. ولاشك أن شهر رمضان بهذا المعنى يعد فرصة كبيرة ومناسبة عظيمة لكى يعيد المسلم حساباته مع نفسه، وكيف لا يفعل ذلك ورمضان أوله رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار؟

آداب الصيام

يستحب للصائم أن يراعى فى صيامه الآداب الآتية:

١- السحور، فهو يقوى الصائم وينشطه: ويهون عليه الصيام، ويستحب تأخير السحور.

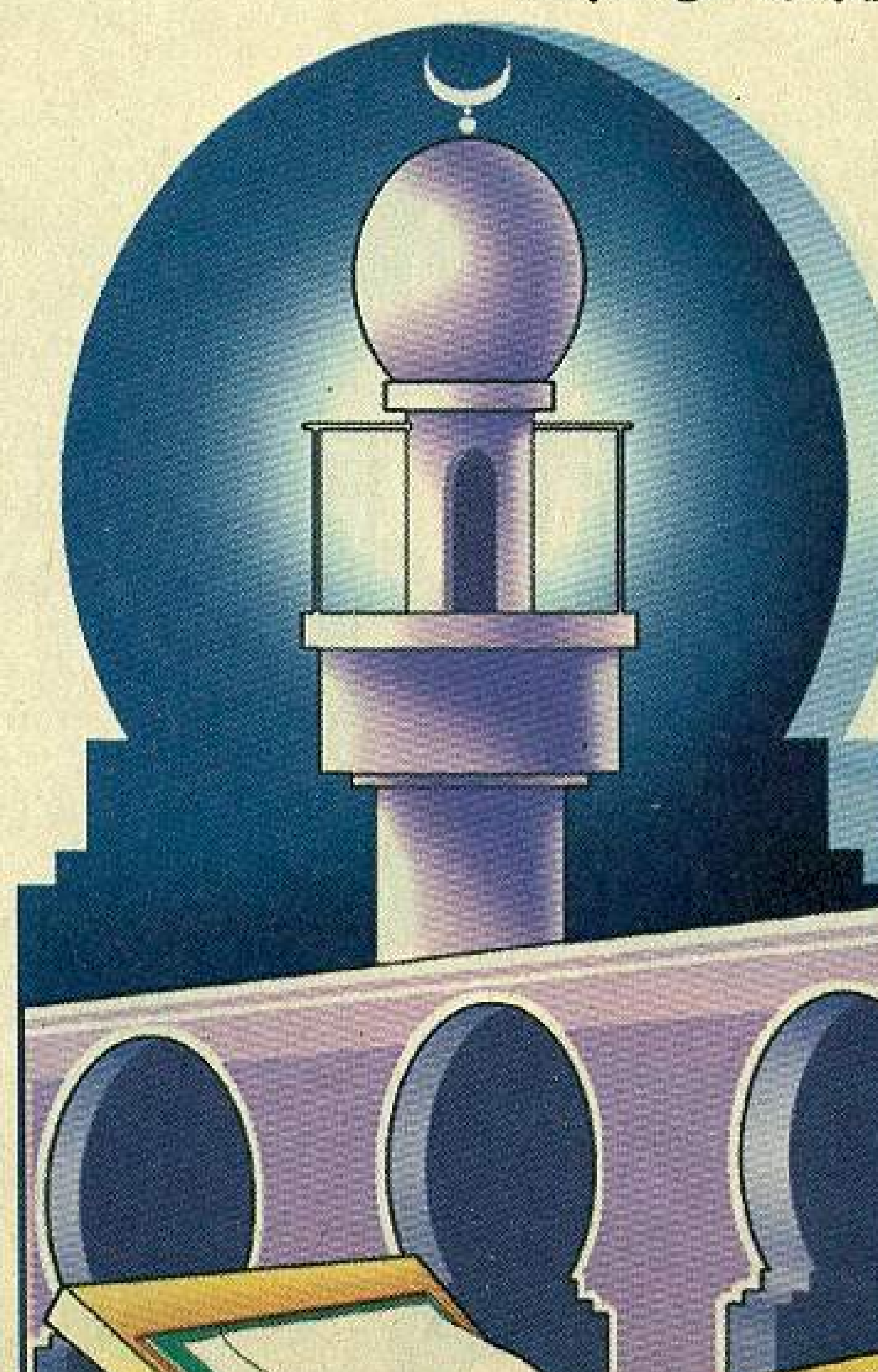
٢- تعجيل الفطر: فعن سهل بن سعد: أن النبى صلى الله عليه وسلم قال: «لا يزال الناس بخير، ما عجلوا الفطر».

٣- الدعاء عند الفطر وأثناء الصيام: روى ابن ماجة عن عبدالله بن عمرو بن العاص: أن النبى صلى الله عليه وسلم قال: «إن للصائم عند فطره دعوة ما ترد».

٤- الكف عما يتنافى مع الصيام: فالصيام ليس معناه مجرد الامساك عن الأكل والشرب فعن أبى هريرة: أن النبى صلى الله عليه وسلم: ليس الصيام من الاكل والشرب، انما الصيام من اللغو والرفث، فان سابك أحد، أو جهل عليك، فقل: إنى صائم إنى صائم».

٥- السواك

٦- الاجتهاد فى العبادة: فى العشر الأواخر من رمضان روى البخارى ومسلم عن عائشة رضى الله عنها: أن النبى صلى الله عليه وسلم: كان اذا دخل العشر الأواخر أحيا الليل وأيقظ أهله وشد المئزر» ومعناه أنه كان يجتهد فى العبادة.



يا باغى الخير أقبل

يقول رسول الله ﷺ: اذا جاء رمضان، فتحت أبواب الجنة، وغلقت أبواب جهنم، وصفدت الشياطين، ونادى مناد: «يا باغى الخير أقبل، ويا باغى الشر أقصر» إنها تجليات الله على عباده الصائمين، لكى يعرفوا ويدركوا حقيقة الصيام، فأبواب الجنة مفتوحة تنادى على أهل التقوى والفلاح، وريحها الطيب تعبق به كل الاماكن وتحس به القلوب المؤمنة. وأبواب جهنم مغلقة والشياطين مربوطة بالحديد والاغلال وهى لا تستطيع أن تغوى الصائم الصادق بالاقدام على الشر وارتكاب الآثام

حقيقة الصوم

على الرغم من أن الصوم يعد رياضة للنفس وتطهيرا لها وتأديبا للمسلم، الا أننا نندهش عندما نشاهد سلوك بعض الصائمين، فأنت ربما تفاجأ برجل صائم وهو فى منتهى العصبية، يتكلم بلهجة قاسية وألفاظ نابية، وقد يشتم هذا ويضرب ذاك لأتفه سبب، واذا عاتبه بعض الناس قال: معذرة فأنا صائم.. ولو كان هذا الرجل صادقا مع الصيام لقال: معذرة فأنا جائع.. أو عطشان أو متهور. ولكنه أبعد ما يكون عن روح الصيام وجوهره، ان الصيام معناه ضبط النفس وعدم التهور وعدم الاساءة للآخرين، وكلما كان المسلم مدركا لهذه الحقيقة العظيمة كان أقدر على التحكم فى نفسه ولذلك فقد دلنا رسول الله صلى الله عليه وسلم على هذا المعنى حينما قال: رب صائم ليس له من صومه إلا الجوع والعطش» فالصيام بمعناه الصحيح ليس مجرد امتناع عن الاكل والشراب ولكنه صفاء وشفافية وتقوى ونقاء.

الاحتفال برمضان

كان صحابة رسول الله ﷺ يحتفلون بمقدم رمضان احتفالا عظيما، حيث كانوا ينتظرون قدومه بفارغ الصبر حتى يتسابقوا على فعل الخير، وكانوا يقسمون السنة الى نصفين، نصف يستعدون فيه لاستقبال رمضان وهذا يتطلب منهم أن ينقوا أنفسهم من الشوائب والذنوب، وبعد انقضاء رمضان يقضون النصف الثانى من العام وهم متأثرون بروح رمضان، وبذلك كانت السنة كلها بالنسبة لهم رمضان.





غزوات إسلامية



غزوة تبوك

بعد أن فتح الله على المسلمين مكة، صارت قوة المسلمين أعظم القوى، وصار الاعداء يرهبونها ويخشونها، يحسبون لها ألف حساب، وعندما احس الروم بأن المسلمين قد اصبحوا قوة عظيمة، ساورهم الشك أن المسلمين خطر قد يهدد وجودهم ودولتهم، ولذلك فقد قرروا أن يوحدوا الصفوف ويحاربوا محمدا ﷺ واتباعه، حتى يقضيوا عليهم ويضعفوا قوتهم، واجتمع ما يزيد على اربعين ألف مقاتل تحت قيادة هرقل فى بلاد الشام، وعزموا على حرب المسلمين والقضاء المبرم عليهم، وعلم الرسول ﷺ بأمر تلك الجموع وما يعدونه للقضاء على المسلمين، فقرر أن يجمع المسلمين لكى يردوا هذا الاعتداء، كان الفصل صيفا، وكان الحر قد بلغ أقصاه، وكان المسلمون وقتئذ فى عسرة وضيق من أمرهم، وأعلن الرسول ﷺ عن نيته غزو الروم، وكان من عادته ﷺفى غزواته السابقة ألا يفصح للمسلمين عن الجهة التى سيتجهون اليها، ولكنه فى هذه المرة صرح بالمكان الذى سيتجه الى، حتى يتأهب المسلمون للجهاد فقد كانت قوة الروم لا يستهان بها، كما كانت امكانياتهم القتالية كبيرة جدا، فبمجرد أن أعلن الرسول ﷺعن عزمه على جهاد الروم، حتى أخذ المنافقون يقولون لبعضهم بعضا: وهل نحن نقدر على الروم، وقال آخرون : لن نجاهد فى هذا الوقت فالجو حار ، وعندما رأى رسول الله منهم ذلك اعرض عنهم وتركهم وشأنهم، فقد كان على يقين من تأييد الله تعالى له، كما كان واثقا فى صدق ويقين وثبات المسلمين، وتسابق المسلمون للتبرع بما يملكون لكى يجهز الرسول جيشه الذى سيحارب به الروم

وخرج رسول الله ﷺ فى جيش تعداده نحو١٧ ألف من المسلمين الصادقين الذين اختبر الله اسلامهم، وعانى المسلمون فى هذه الرحلة أشد المعاناة، ولما وصل المسلمون إلى تبوك، لم يجدوا جموع الروم، فقد تفرقوا بعد أن علموا بقدوم محمد صلى الله عليه وسلم فى جمع كبير من المسلمين، وجاء حاكم «أيلة» وطلب الصلح مع رسول الله صلى الله عليه وسلم على أن يدفع الروم الجزية لرسول الله، وجاء حكام المدن الخاضعة للروم وطلبوا الصلح مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ودفعوا الجزية، وكتب لهم رسول الله ﷺ كتابا وعهدا بذلك، وتعد هذه الغزوة فتحا عظيما ونصرا مبينا، فقد انتصر المسلمون بغير حرب و تفرق الروم وعلموا انهم لا يقدرون على حرب رسول الله ﷺ وصار الاسلام عزيزا قويا لا يستطيع أحد أن يتحداه، ورجع الرسول ﷺ الى المدينة منتصرا فى شهر رمضان من السنة التاسعة للهجرة، وأول شىء فعله النبى صلى الله عليه وسلم بعد دخوله المدينة المنورة ذهابه للمسجد وصلاته فيه.

وحقق المسلمون أعظم الانتصارات وأقوى البطولات وأصبحت قوة الروم التى كانت من قبل من أعظم القوى، صارت الى التلاشى والعدم وعرفت حجمها الحقيقى، ولم تعد مصدر خطر يهدد حدود المسلمين فى عهد رسول الله ﷺ وقد حدثت فى شهر الانتصارات والبطولات والتضحيات شهر رمضان المبارك..

دعاء

اللهم إنى أسألك العفو والعافية فى الدنيا والآخرة، اللهم إنى أسألك العفو والعافية فى دينى ودنياى وأهلى،ومالى، اللهم استر عوراتى، وآمن روعاتى، اللهم احفظنى من بين يدى، ومن خلفى، وعن يمينى وعن شمالى، ومن فوقى، وأعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتى



حديث شريف

عن سلمان بن عامر الضبى الصحابى رضي الله عنه عن النبى ﷺ قال : «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر ، فإن لم يجد فليفطر على ماء فإنه طهور»

عن أبى هريرة رضي الله عنه قال : قال النبى ﷺ: « من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة فى أن يدع طعامه وشرابه»



نساء مسلمات



نسيبة بنت كعب

أول محاربة بالسيف

إنتشرت دعوة الاسلام فى يثرب، وسارع كثير من أبنائها الى الايمان بالرسالة التى نزلت على رسول الله، وخرجت مجموعة من الرجال للقاء الرسول، وفى مقدمتهم عاصم بن زيد ومعه زوجته نسيبة بنت كعب الملقبة بأم عمارة.

كانت نسيبة تبشر بالدين الجديد بين صديقاتها وجيرانها.. وعندما هاجر رسول الله الى يثرب ازداد المسلمون فيها قوة ومنعة. وأذن الله للمسلمين بالدفاع عن دينهم ومحاربة الذين اخرجوهم من ديارهم.. وبدأت نسيبة تتدرب على فن التمريض حتى اتقنته كما انها كانت تتمرن على حمل السلاح حتى تدافع عن دينها ونفسها اذا لزم الامر ..فبعد غزوة بدر أحذ كفار قريش يعدون العدة للثأر من المسلمين، وتقدم جيش المسلمين تجاه يثرب وخرج المسلمون للدفاع عن دينهم، وخرجت وراء الجيش نسيبة بنت كعب لكى تسقى المجاهدين وتقوم بأعمال التمريض.

وبدأت معركة أحد وانتصر المسلمون فى جولتها الاولى، ثم خالف البعض اوامر الرسول وانشغل رماة المسلمين فى جمع الغنائم، وتفرق جمعهم ولم يثبت سوى رسول الله ﷺ وجمع من كبار الصحابة لا يزيد عددهم على عشرة، واحاط المشركون من كل جانب بالرسول وصحابته يريدون القضاء عليه وحين رأت نسيبة الموقف ألقت السقاء من يدها واستلت سيفا، واندفعت تدافع عن رسول الله ﷺ وأخذت تتلقى النبل دونه وترمى بالقوس واقبل عليها احد فرسان قريشا شاهرا سيفه، فتلقت ضربة السيف على الترس فلم يصنع بها شيئا، ثم ضربت فرسه فعقرته، فوقع الفارس على ظهره وحين حاول النهوض عاجلته نسيبة وابنها عبد الله بضربة قضت عليه.

وهجم أحد المشركين على رسول الله يريد قتله ووقفت له نسيبة مع مصعب بن عمير، فقتل المشرك «مصعب بن عمير» فوقفت نسيبة فى وجهه فضربها ضربة هائلة واصابها فى عنقها اصابة شديدة، لكنها لم تضعف بل اخذت توجه له الضربات وكبر ابنها «حبيب» وارسله الخليفة أبا بكر الصديق الى مسيلمة الكذاب برسالة منه، لكن مسيلمة لم يرع حرمة الرسل «بل قبض على حبيب وقتله، وعلمت نسيبة بما حدث من مسيلمة فنذرت لله أن تشهد مقتله وتشارك فيه.

وسار جيش خليفة رسول الله الى مسيلمة وفيه ابن نسيبة عبدالله بن زيد، وخرجت نسيبة مع الجيش فى هودج ولها من العمر ستين عاما.

ورغم سن أم عمارة فقد سحبت سيفا وشاركت فى الهجوم على مسيلمة وجيشه مع كوكبة من الانصار فيها ابنها، وتذكرت جهادها وكفاحها مع رسول الله وتذكرت دعاء رسول الله لها ولاهلها بانهم رفاقه فى الجنة فهجمت لا تبالى واصابها اثنا عشر جرحا فلم تهتم، وقطعت ذراعها من شدة الهجوم فلم تتوقف، ووصلت الكوكبة الى مسيلمة ورفع عبدالله سيفه وقضى بضربة هائلة على مسيلمة الكذاب.

عادت أم عمارة بذراع واحدة لكنها عادت بنفس راضية لان الله صدق وعده وأعز جنده وهزم الفئة الضالة المرتدة عادت راضية وبقت رمزا لكفاح المسلمين حتى انتقلت الى ربها راضية مرضية.

دعاء

اللهم أنت ربى لا إله إلا أنت عليك توكلت وأنت رب العرش العظيم ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن ولا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم، أعلم أن الله على كل شىء قدير وأن الله قد أحاط بكل شىء علما، اللهم إنى أعوذ بك من شر نفسى ومن شر كل دابة أنت آخذ بناصيتها إن ربى على صراط مستقيم

حديث شريف

عن أنس رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «تسحروا فإن فى السحور بركة».

عن أنس رضي الله عنه قال: كان رسول الله ﷺ يفطر قبل أن يصلى على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتميرات، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من ماء »



عمرو بن العاص

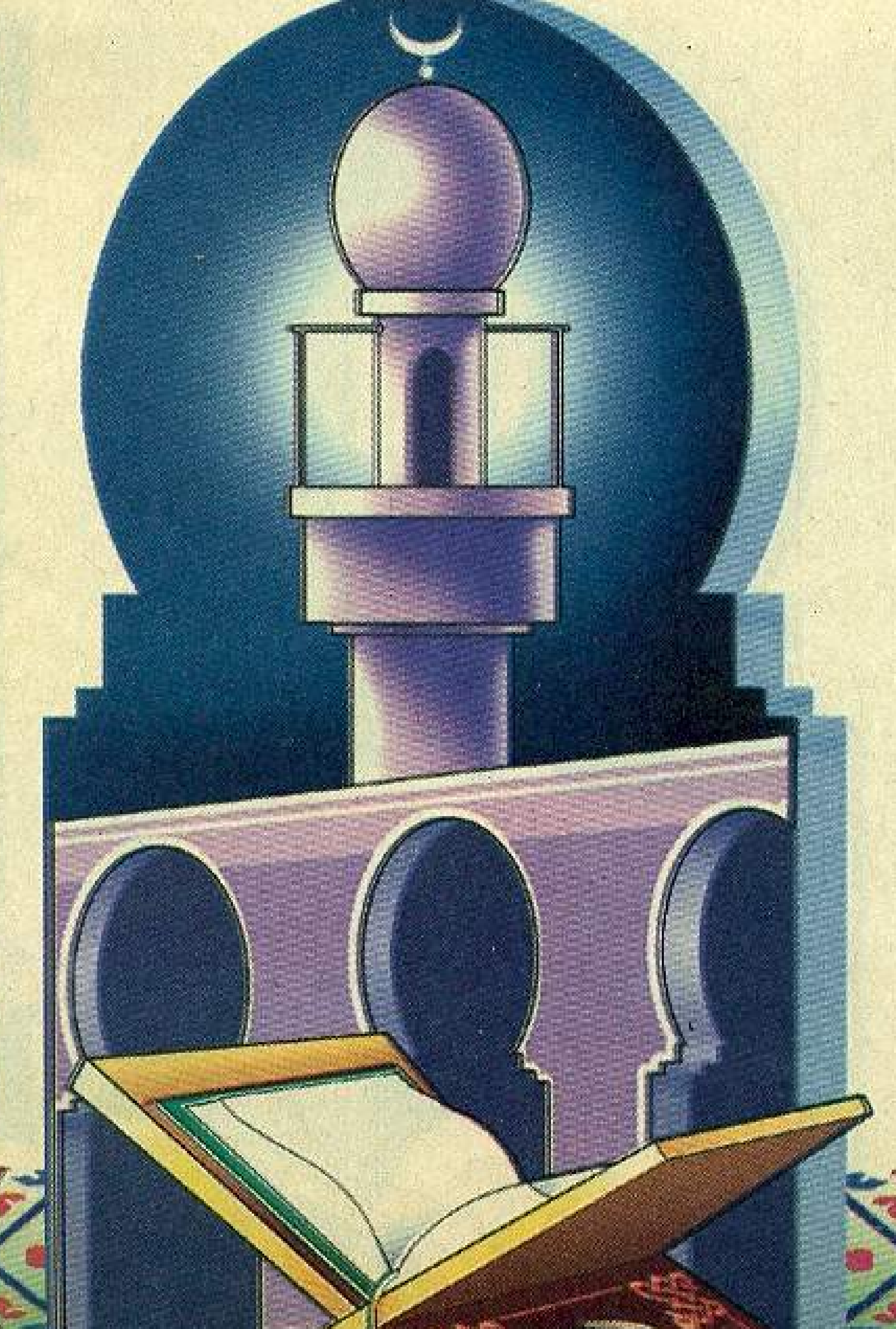
اشتهر فى تاريخ العرب والمسلمين العديد من الشخصيات التى كانت تتصف بالذكاء الشديد والدهاء وقد كان عمرو بن العاص أحد هذه الشخصيات التى عرف عنها هذا الذكاء الشديد الذى كان سلاحه فى الخروج من المواقف والازمات.. لم يكن عمرو بن العاص من الاوائل السابقين الى الاسلام فقد اسلم مع خالد بن الوليد قبيل فتح مكة بقليل. ولقد مال عمرو ابن العاص الى الاسلام فى بداية الامر على يد النجاشى، فقد كان يربط عمرو بالنجاشى علاقة طيبة بسبب اقتناع النجاشى بشخصية عمرو وذكائه وبسبب زيارات عمرو المتعددة للحبشة فصار النجاشى يحترم عمرا.

وفى احدى المرات تكلم النجاشى مع عمرو مع بعض أبناء الجزيرة العربية وذكروا محمدا صلى الله عليه وسلم وبدء دعوته وهنا استغرب النجاشى وتعجب كيف لم يدخل عمرو بن العاص حتى الآن فى دين هذا النبى الصادق؟ خاصة أن عمرو بن العاص معروف بالذكاء وباستعمال عقله، وما يدعو اليه الرسول ﷺ يدرك صحته ذوو الالباب.. وسأل عمرو النجاشى أحقا ما تقول عن صدق محمد؟ فقال النجاشى مؤكدا كلامه نعم.. فأطعنى يا عمرو واتبعه فإنه والله لعلى الحق وليظهرن على من خالفه» وقد كان النجاشى من علماء الكتاب الذين يعرفون الرسول النبى الامى الذى يجدونه مكتوبا عندهم فى الكتاب.. ولم يتردد عمرو كثيرا فقد راجع نفسه فى حياته السابقة التى كان يعيش فيها فى الظلمات وأسرع عمرو الخطى الى الرسول ﷺ وبايعه وهو يقول: يا رسول الله انى ابايعك على أن يغفر الله ما تقدم من ذنبى فقال له الرسول الكريم صلوات ربى وسلامه عليه: يا عمرو، بايع، فان الاسلام يجب ما قبله، أى يمحو كل ذنوبك السابقة بمجرد التوبة الصادقة.

ومما يدل على ذكاء عمرو الشديد أنه دخل ذات مرة على قائد الرومان ليحادثه، وكان قائد الرومان قد أمر أحد جنود بالقاء صخرة كبيرة فوق رأس عمرو عند انصرافه، وأحس عمرو بن العاص بشىء غريب وشعر بأنه لن يخرج من هذا المكان الا مقتولا ولن ينجو الا بالحيلة فرجع عمرو دون أن يبدى أى جزع أو خوف ودون أن يشعر قائد الرومان بشىء وقال للقائد: لقد بادرنى خاطر أردت أن اطلعك عليه.. ان معى حيث يقيم أصحابى جماعة من أصحاب الرسول السابقين الى الاسلام، لا يقع أمير المؤمنين أمرا دون مشورتهم ولا يرسل جيشا من جيوش الاسلام الا جعلهم على رأس مقاتليه وجنوده وقد رأيت أن أتيك بهم، حتى يسمعوا منك مثل الذى سمعت ويكونوا من الامر على ما أنا عليه من بينة. وهنا أعطى القائد الرومانى اشارة للجنود بعدم التعرض لعمرو بأى شىء وظن أن هذه الفرصة هى فرصة العمر لكى يتخلص من خيرة جند المسلمين، وإلى هذه الساعة كان هذا القائد لا يعرف أن الذى أمامه هو عمرو بن العاص ونجا عمرو بأعجوبة وفى الصباح عاد عمرو على رأس الجيش الى الحصن ممتطيا صهوة فرسه وفتح الحصن وفوجىء القائد الرومانى بهذا الرجل الذى كان عنده بالامس على رأس الجيش فصعق بسبب الخديعة التى خدعه بها هذا الداهية.. وفى عام ثلاثة وأربعين توفى عمرو بن العاص بمصر التى كان واليا عليها ودفن بها..

دعاء

اللهم إنى عبدك وابن عبدك وابن أمتك، ناصيتى بيدك، ماض فىَّ حكمك، عدل فىَّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو أنزلته فى كتابك أو علمته أحدا من خلقك أو استأثرت به فى علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبى ونور صدرى وجلاء حزنى وذهاب همى.



دعاء

اللهم فاطر السماوات والأرض، عالم الغيب والشهادة، رب كل شىء ومليكه، أشهد أن لا إله إلا أنت، أعوذ بك من شر نفسى، ومن شر الشيطان وشركه، وأن اقترف على نفسى سوءا أو أجرَّه إلى مسلم

يارب لك الحمد كما ينبغى لجلال وجهك وعظيم سلطانك.


العدد الصحيح
تداخلت الكمنجات مع بعضها
هل تستطيع أن تعرف عددها؟
توصيل النقط
صل النقط من رقم ١ حتى آخر رقم يظهر لك الشكل المختفى فى الرسمة
أجزاء الصورة
كل مستطيلين أمامك يكونان صورة واحدة..
هل تستطيع أن تعرف الأرقام التى تتوافق مع بعضها لتعطى الصورة كاملة؟

الطريق الصحيح

هل تستطيع أن تساعد الزرافة فى معرفة الطريق الصحيح لطعامها من الجزر؟

التوءم الوحيد

الرسمة الموجودة فى المربع الأحمر فقدت توأمها المطابق لها تماما وسط الزحام.. هل تستطيع أن تحدد رقم الرسمة التوءم؟

المكان الصحيح

أخذنا بعض أجزاء من الصورة الكبيرة.. هل يمكن أن تعرف المكان الصحيح لكل جزء؟

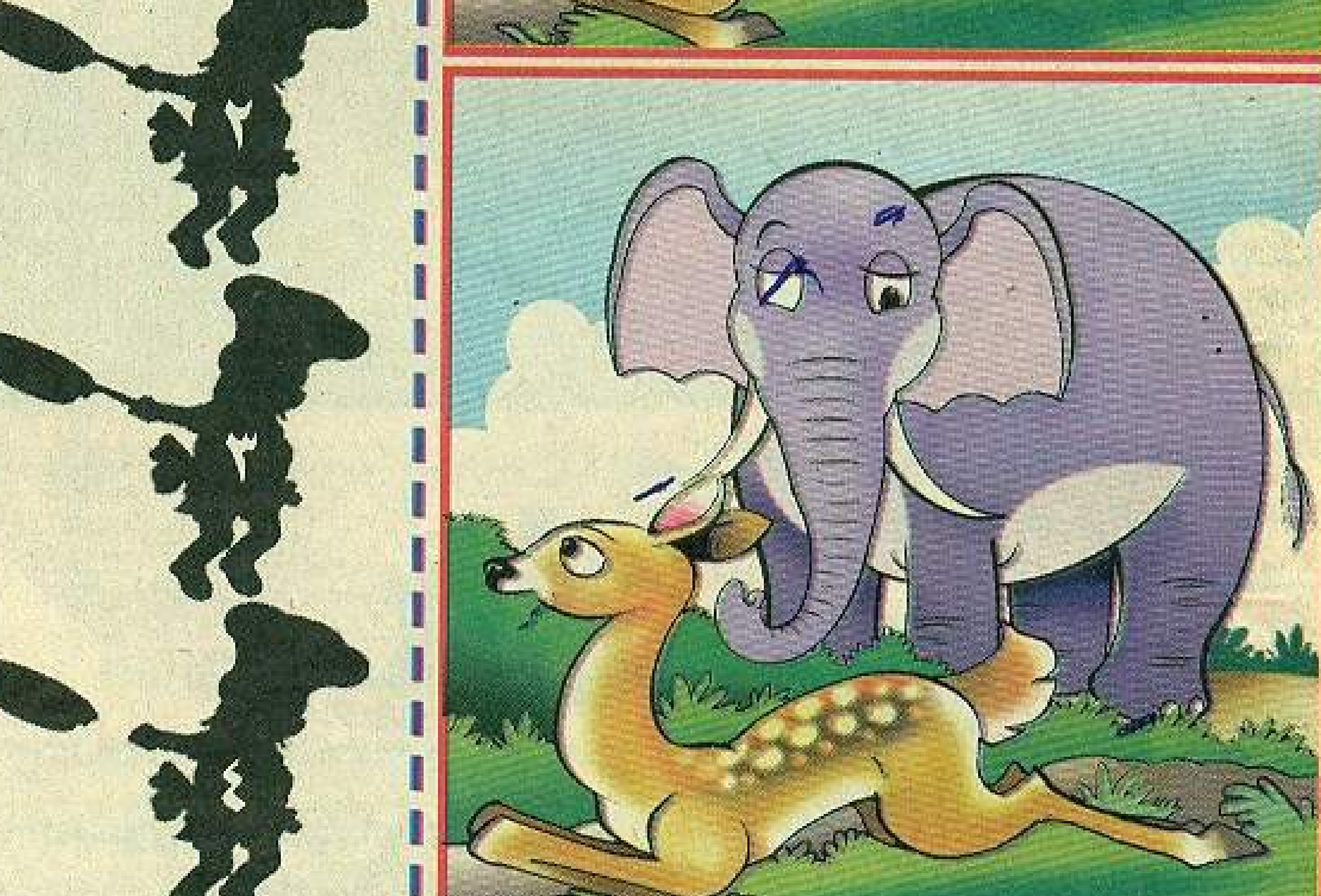
أ ب ج د هـ

١ ٢ ٣ ٤ ٥



الإختلافات الخمسة

توجد ٥ إختلافات فى الصورة الثانية .. هل تستطيع أن تعرفها؟



الظل الصحيح

هل تستطيع أن تعرف رقم الظل الصحيح لهذه الرسمة؟

حروف مبعثرة

أشطب أى حرف تكرر ٤ مرات تحصل على الكلمة المبعثرة وهى عن توأم الكنافة

ج	س	م	ك	م	و	ن	ح	م	هـ
هـ	■	ش	ا	ك	د	ظ	هـ	و	هـ
د	خ	ز	ك	خ	ب	م	ز	ش	ح
غ	ح	ك	■	و	ل	ص	ش	ض	ظ
ك	د	ش	ج	غ	خ	ظ	ب	س	ظ
ت	خ	ف	ص	ح	■	ع	ر	ص	ح
ض	ذ	ص	ب	هـ	س	ط	ذ	ص	ق
ك	ا	ك	ح	ذ	ع	ح	■	ق	ش
ش	ض	ض	ض	خ	ى	ذ	ش	غ	ف
ح	ع	ذ	ط	ش	ص	ع	خ	م	■

مينى كلمات

أكتب مرادفات الكلمات الآتية فى مكانها بالجدول طبقاً لتوزيع الأرقام تحصل على كلمة السر وهى من أماكن السهرات الرمضانية

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢

١-٣-٤ عكس ضعف ٢-١١ ضمير الغائب ٥-٦ للتعريف ٣-٧-١٢ بار
٩-١٠-١٢ مشروب ساخن ٨-٩-١٢ ينم ٥-١٠ متشابهان

مدرسة الرسامين



إعداد: محمد عبد الفتاح

رسوم: عبد الشافى سيد

حلول التسالى

العدد الصحيح:- ١١ كمنجة

أجزاء الصورة:-
١=٢٨/ ٢=٢٧/ ٣=٢٦
٤=٢٥/ ٥=٢٤/
٦=١٩/ ٧=١٤/ ٨=٢٠/
٩=٢٢/ ١٠=٢٣/ ١١=١٧/
١٢=١٦/ ١٣=٢١/ ١٥=١٨

الطريق الصحيح:- رقم (٥)

التوءم الوحيد:- رقم (٥)

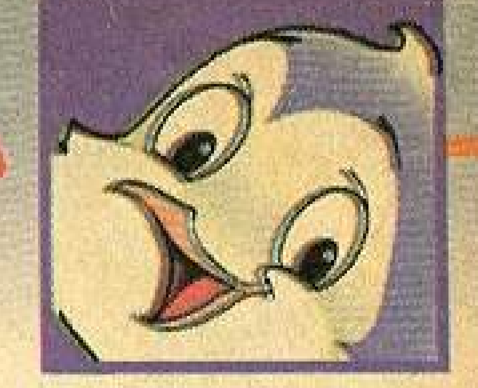
المكان الصحيح:-
أ=٤/ ب=٢/ ج=١
د=٣/ هـ=٥

الخمس إختلافات:-
١- إختفاء حاجب الفيل
٢- إختفاء عين الفيل
٣- قصر ناب الفيل
٤- إختفاء حافر الفيل
٥- إختفاء جزء من فم الغزالة

الظل الصحيح:- رقم (٢)

حروف مبعثرة:- القطايف

مينى كلمات:- قهوة الفيشاوى





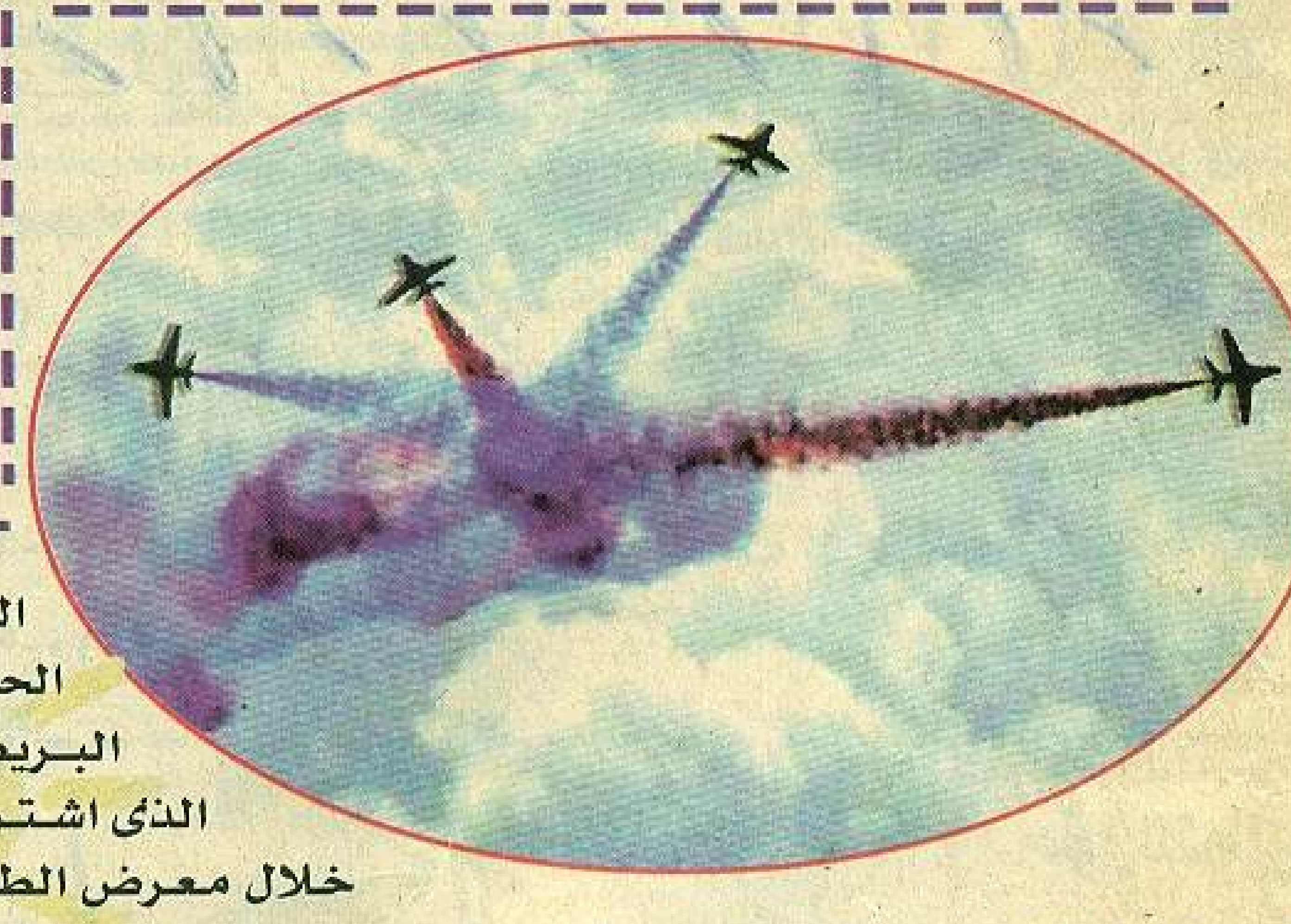
تقاليع غريبة فى تشجيع الكرة

ثلاثة من مشجعى كرة القدم الامريكيين لفوا علم بلادهم حول أجسادهم ووضعوا مساحيق وألوانا غريبة على وجوههم أثناء تشجيع فريق كرة القدم النسائية الامريكى فى مباراة ضد كوريا الشمالية ضمن بطولة كأس العالم فى أوهايو بالولايات المتحدة.



قلاع من الرمال

أحد السياح يبنى قلاعا من الرمال على أحد شواطىء جزيرة لانجكاوى فى ماليزيا.. تجتذب شواطىء ماليزيا وخصوصا جزيرة لانجكاوى ملايين السياح سنويا حيث تقول السلطات ان عدد السياح الذين زاروا ماليزيا خلال عام ٢٠٠٢ يزيد على ١٣ مليون سائح.



أكروبات فى الجو

السرب الجوى «السهام الحمراء» فى سلاح الجو البريطانى يقدم أحد عروضه الذى اشتمل على مناورات اكروباتية خلال معرض الطيران الذى أقيم فى جزيرة لانجكاوى بماليزيا. قدم سرب «السهام الحمراء» [illegible]كون من تسعة طيارين أكثر من ٣ آلاف عرض فى أكثر من ٥٠ دولة.

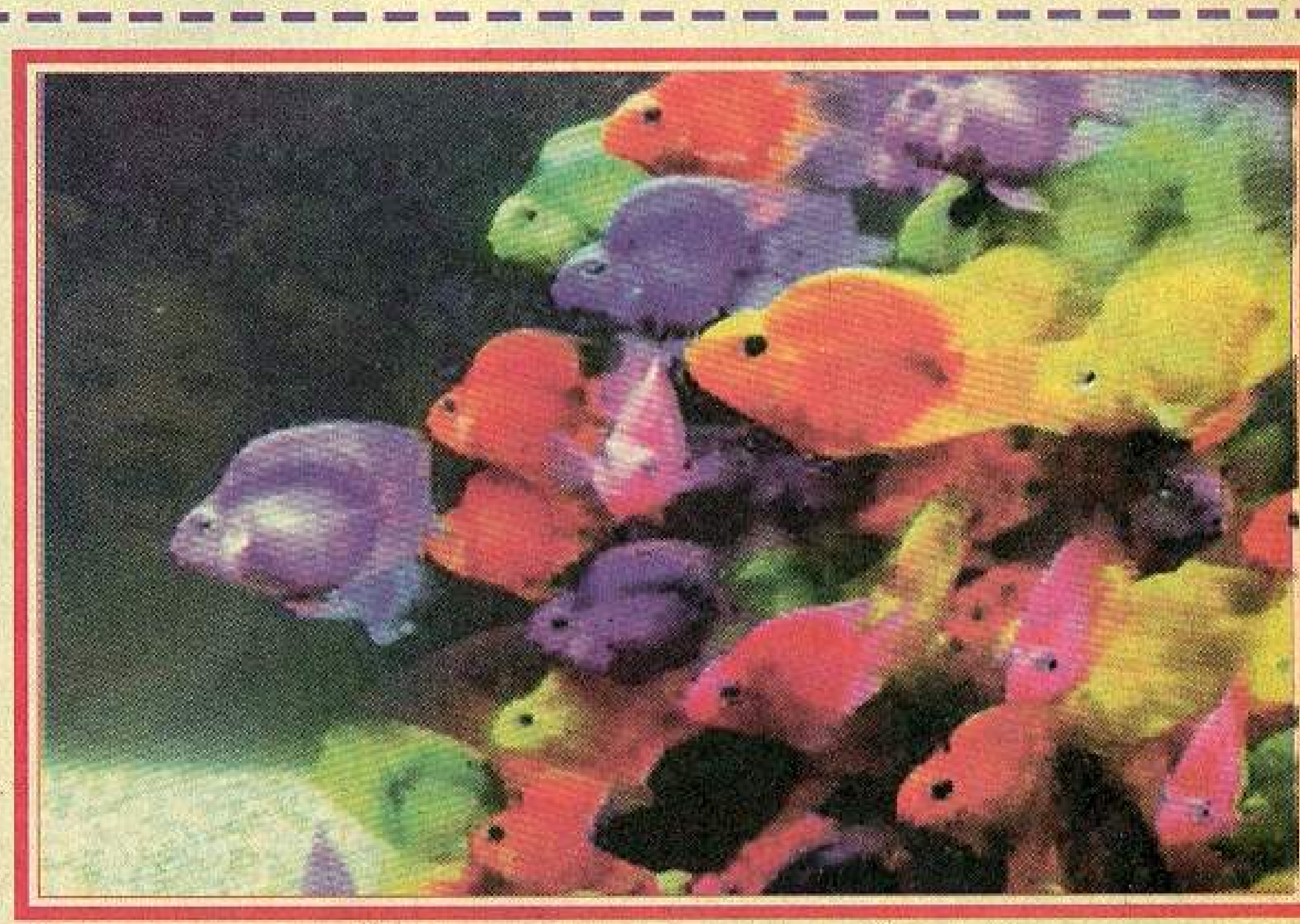
نزهة نهرية

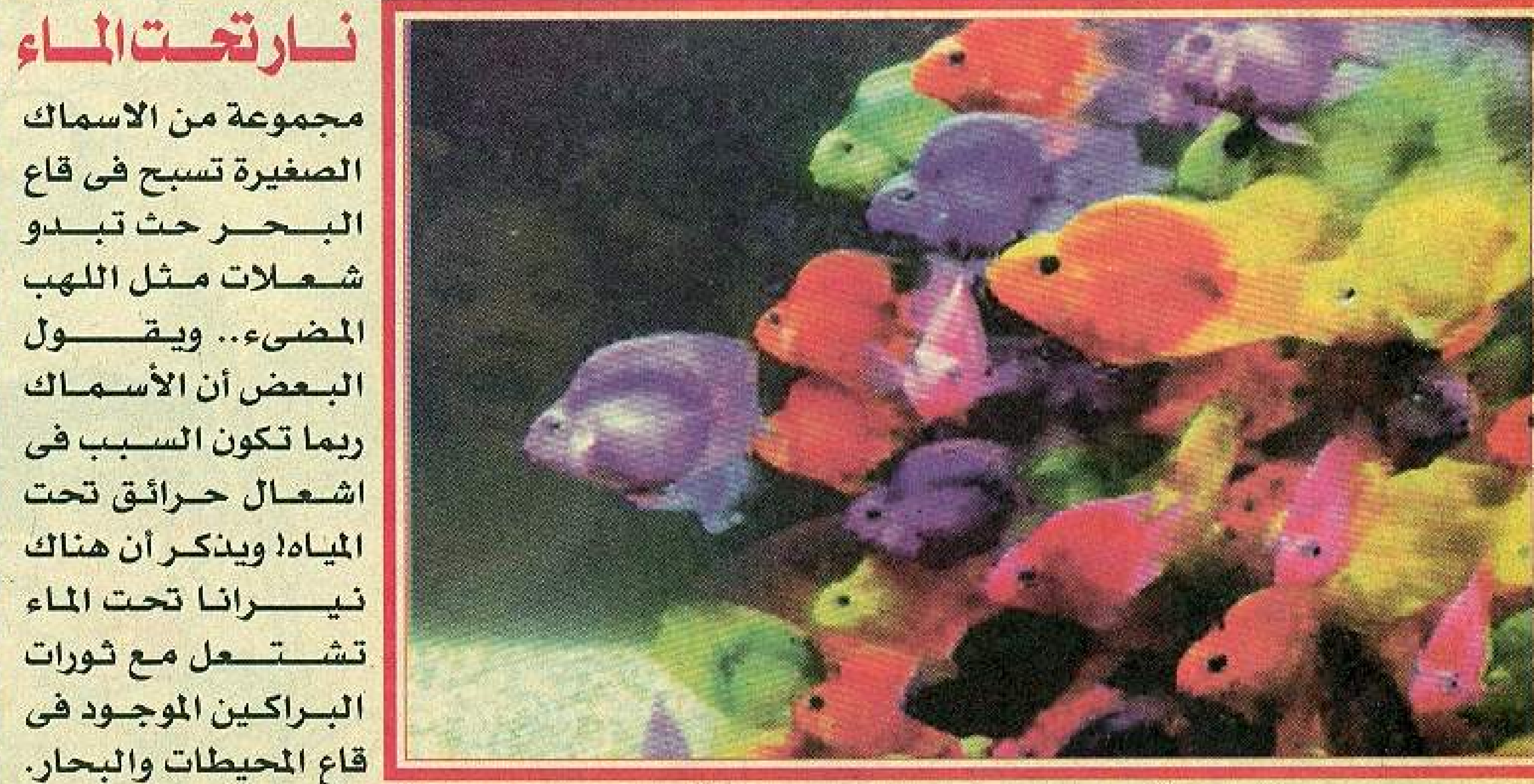
رجل وزوجته فى نزهة نهرية فى شنغهاى أثناء الاحتفال بالعيد الوطنى.. انعكست أضواء فضية على صفحة الماء من الاثر الشهير الذى يسميه سكان المدينة «بالقصر».



عرض خاص

جنود من كوريا الجنوبية فى زى الجنود الكوريين القدامى أثناء عرض للاحتفال بعيد القوات المسلحة.. أقيم العرض فى مطار سونجنام العسكرى على مشارف العاصمة سول.





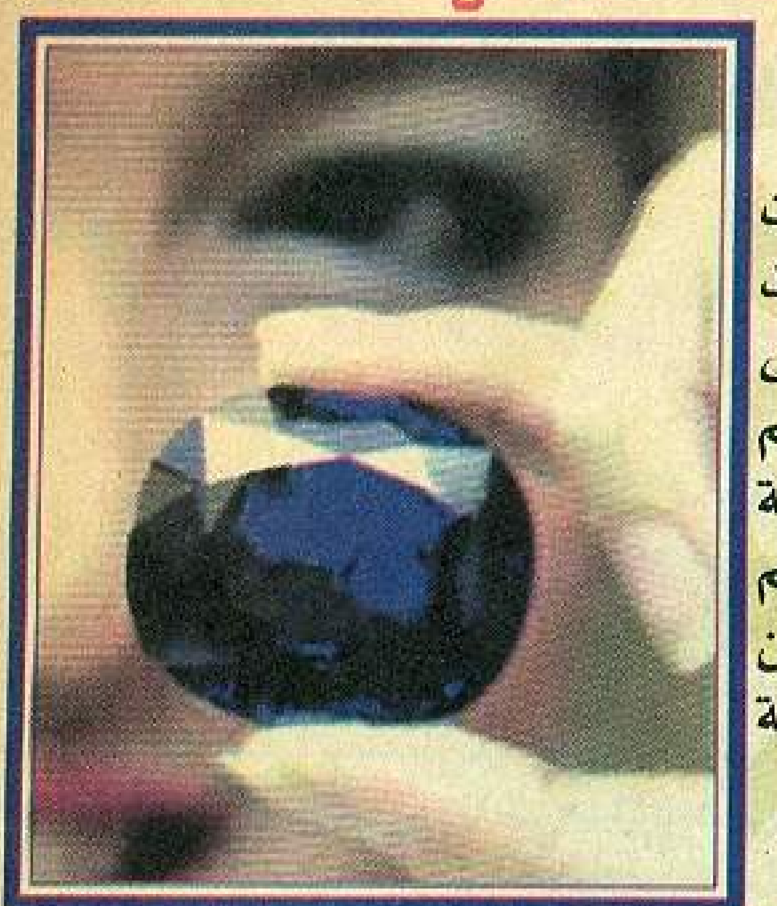
نار تحت الماء

مجموعة من الاسماك الصغيرة تسبح فى قاع البحر حث تبدو شعلات مثل اللهب المضىء.. ويقول البعض أن الأسماك ربما تكون السبب فى اشعال حرائق تحت المياه! ويذكر أن هناك نيرانا تحت الماء تشتعل مع ثورات البراكين الموجود فى قاع المحيطات والبحار.



أقيم فى هونج كونج احتفال كبير تحت اسم عيد الحب حضره ممثلون ونجوم من مختلف أنحاء العالم.. ارتدى الممثلون والممثلات أقنعة واستخدموا مساحيق غريبة ليظهروا فى شكل «الأشباح» أو الأرواح الغريبة من العالم السفلى!

ياقوتة بـ ١,٢ مليون دولار



فتاة تعرض قطعة من الياقوت الأزرق الثمين عيار ٢٠٠ قيراط يقدر سعرها بـ ١.٢ مليون دولار فى بانكوك عاصمة تايلاند.. تقيم تايلاند مسابقة بين الصناعة وخبراء المجوهرات فى العالم لعرض أثمن ما لديهم من الياقوت بهدف تطوير صناعة المجوهرات فى البلاد.

صورة تذكارية



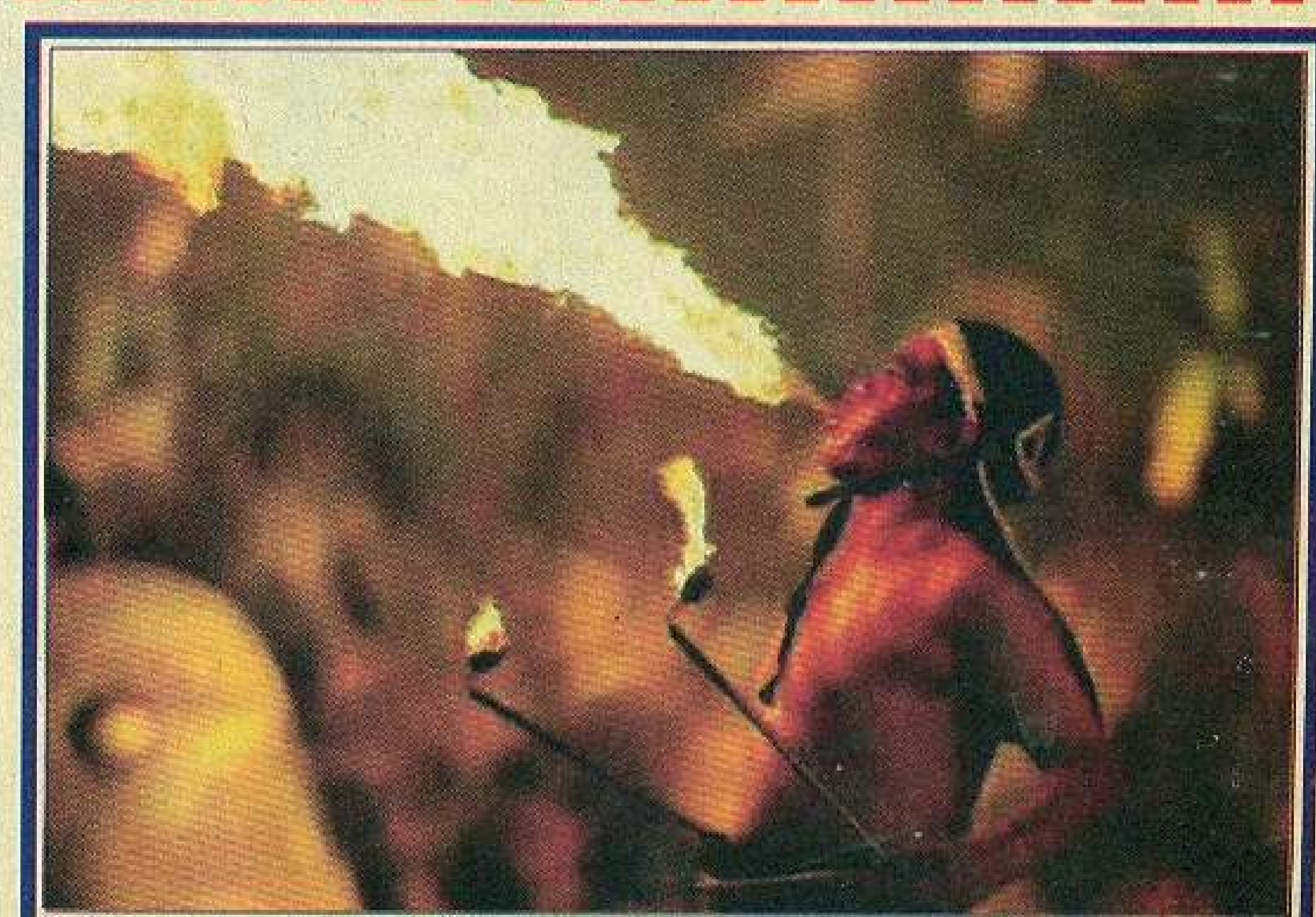
المستشار الألمانى جيرهارد شرودر يضحك أثناء التقاط صورة تذكارية له مع الدمية «جونار» وهى دمية على هيئة حمار وحشى ضخم. «جونار» من أشهر الدمى فى ألمانيا وتظهر فى برنامج «لوجو» الذى تبثه قناة «زد. دى. اف» الألمانية. حل شرودر ضيفا خاصا على البرنامج فى الذكرى الخامسة عشر لبدء بثه.

حمولة خيالية



شاحنة محملة بالقمح متوقفة على جانب أحد الطرق فى مقديشيو عاصمة الصومال.. الحمولة كبيرة جدا مما يجعل السير بها فى الشارع مجازفة خطرة خصوصا أن معظم شوارع مقديشيو رملية وغير ممهدة بصورة جيدة.

اللعب بالنار



ساحر صينى يؤدى احدى الألعاب وهى «اللعب بالنار» حيث يمتص النار فى فمه ثم يطلقها فى الهواء وذلك بإستاد العمال فى بكين. قدم هذا الساحر لعبته أثناء عرض أوبرا «عايدة» الشهيرة التى ألفها الايطالى فيردى عن قصة حب بين بطل مصرى وفتاة حبشية اسمها عايدة.



مهرجان البالونات

بالونات منفوخة بالهواء الساخن تنطلق فى الجو فوق قلعة ليدز ميدستون فى بريطانيا خلال «مهرجان البالونات» السنوى.. يقام هذا المهرجان منذ عام ١٩٨٢ حيث يتم اطلاق عشرات البالونات فى الجو بمجرد غروب الشمس.





للتقديم فى سهرات رمضان:

باقة العصائر وكباب الفواكه

كل سنة وانت طيبة، وكل أفراد عائلتك بخير.. تحلى المشروبات اللذيذة، والفواكه الشهية فى فترات المساء فيما بين الافطار والسحور. فهى مرطبة، ومنعشة، وتروى الشارب لها. كما تمده بمقدار وفير من المعادن، والفيتامينات، اللازمة لصحة الصائم، وكذلك بالألياف التى تساعد على انتظام عمل الامعاء. وهى من أكثر المشاكل التى تواجه الصائمين.. واليوم يمكنك ان تقدمى لأفراد اسرتك، بعد تناول الافطار، هذين الصنفين معا. ويمكنك اعدادهما بسهولة، وفى وقت قصير. المهم، هو ان تجهزى كل شىء، وكل المقادير قبل اعدادها.

أما عن المقادير التى سوف نذكرها لك، فهى تكفى التقديم لستة أشخاص. وعليك ان تحسبى مايلزم بحسب عدد الأشخاص الذين سوف يتناولون تلك المرطبات معك.

نصيحة مهمة للطهى

- عند تقطيع الموز يجب ان تغمسيه فورا فى عصير الليمون، حتى لايتغير لونه ويصبح داكنا. فان الليمون يحافظ لك على لونه الأبيض النقى.
- اذا استخدمت موز بحجم صغير، فيمكنك ان تستعينى باصبعين بدلا من اصبع واحد، حتى تكون القطع متماسكة بعد تقسيمه.

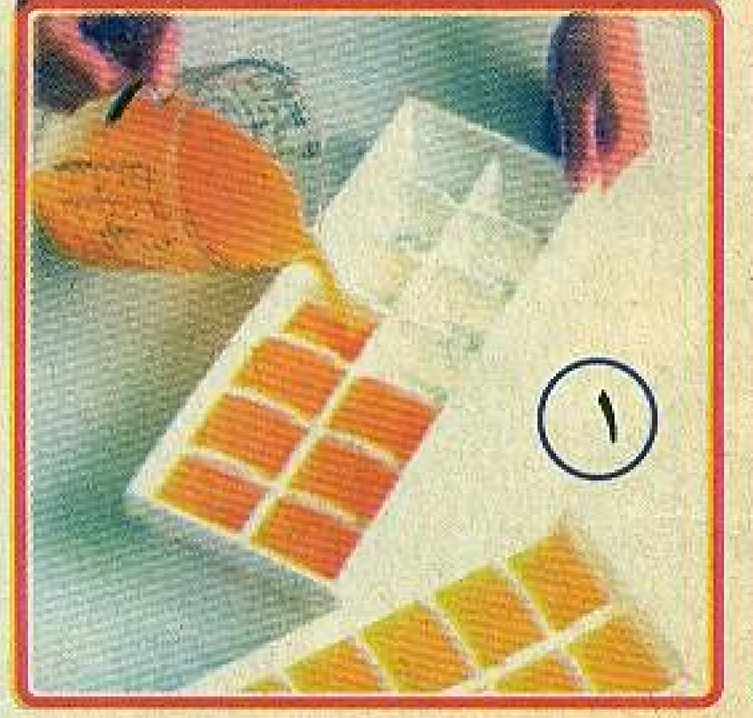


مقادير باقة العصائر:

- ١ وربع فنجان كبير عصير برتقال.
- ١ وربع فنجان كبير عصير اناناس
- ١ وربع فنجان كبير عصير مشمس، أو قمر الدين
- ٢ فنجان كبير ليموناده
- شرائح اناناس طازج، ووحدات كريز طازجة أو كمبوت من أجل التجميل.. ويمكن الاستعاضة عنهما بشرائح البرتقال، ووحدات عناقيد صغيرة من العنب الأحمر.

مقادير كباب الفواكه:

- ٢٤ ثمرة فراولة طازجة نظيفة
- ٢٤ حبة عنب أصفر أو أخضر بدون بذور.
- ١٢ ثمرة بلح امهات مغسول، ومعشور، ومنزوع النوى.
- ١ ثمرة كيوى، مقشرة، ومقطعة الى ١٢ شريحة مثل الاسفين.
- ١ ثمرة موز كبيرة
- ١ ملعقة عصير ليمون.



طريقة الإعداد:

١- لكى تصنعى باقة العصائر، صفى عصير البرتقال، وعصير الاناناس (منفصلان) فى احواض صنع مكعبات الثلج (يعنى كل صنف منهما فى حوض وحده) وضعيهما فى الفريزر حتى يتجمدا.

٢- افرجى معا كل من عصير قمر الدين (أو عصير المشمش) مع الليموناده، فى دورق كبير.. صفى خليطا من كل من نوعى مكعبات الثلج فى كل كوب تقديم.. ثم صبى مزيج عصير الفواكه فوقها.. جملى الأكواب بشرائح البرتقال، وعناقيد العنب الصغيرة. (أو بشرائح الاناناس، وحبات الكريز)

٣- ولكى تصنعى كباب الفاكهة احضرى ١٢ سيخا خشبيا (يشبه ابرة التريكو الرفيعة) وهو خاص بالمأكولات، وادفعى على كل واحد منها ثمرتان فراولة، ثم حبتان عنب، ثم ثمرة بلح امهات، ثم اسفين (شريحة) من الكيوى.

٤- قشرى الموز، ثم اقطعيها الى ١٢ قطعة متساوية.. اغمس قطع الموز فى عصير الليمون لكى يغمرها (وبذلك لايصبح لون الموز اسودا بعد قليل من الوقت).. ثم ادفعى قطع الموز الى الاسياخ الخشبية.. ثم قدمى الصنفان معا، فورا، أى اكواب العصير مع اسياخ كباب الفواكه.

إعداد / ليلى أمين







أشباح فى الفضاء



قطقوط وخالد

ملخص ما سبق: هبط الفضائيون أعداء سنوبسى إلى الأرض وفتشوا منزل السيد جاسر محاولة منهم لمعرفة إلى أين ذهب قطقوط وخالد ..

















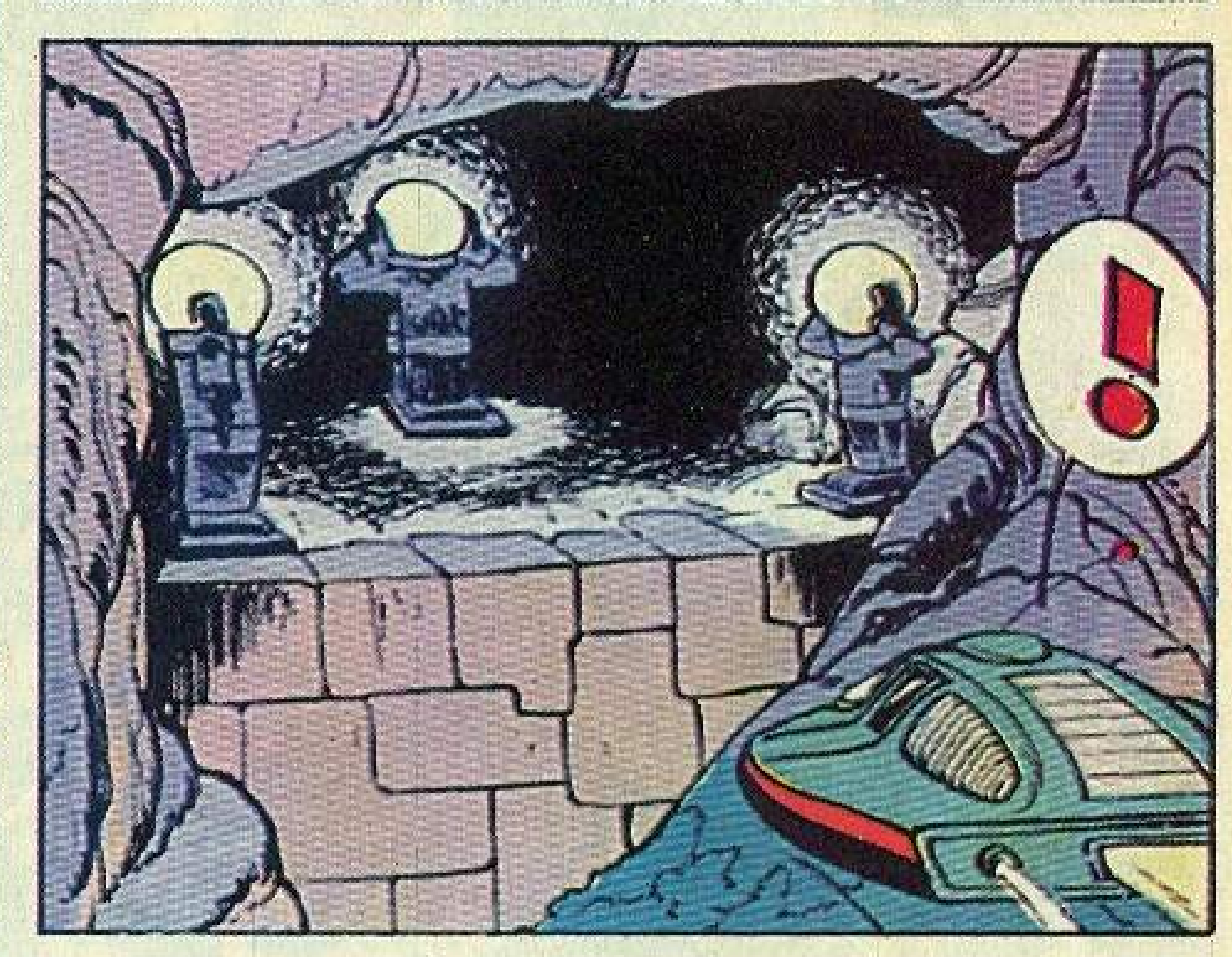
قطقوط
وخالد


أشباح فى الفضاء


تعال وراءنا يا سنوبسى ! هذه هى الساحة بالتأكيد ..


ولكن هذا الأمر غير معقول .. كيف يبقى فنار مضئ كل هذا الزمن ؟!


أنظر .. ألا تبدو بالفعل مثل الفنارات المضيئة فى ظلمة الليل الذى يهبط ..؟!


!


هذا غير معقول ! إن هذه الكرات مضيئة كيف يمكن هذا ؟!

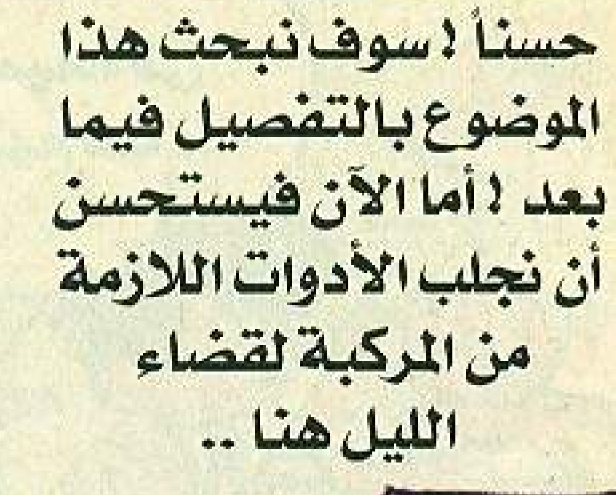

من المؤكد أنها مادة معدنية فلورسنتية ولكنها فقدت شيئاً من قوتها على ما أعتقد ..

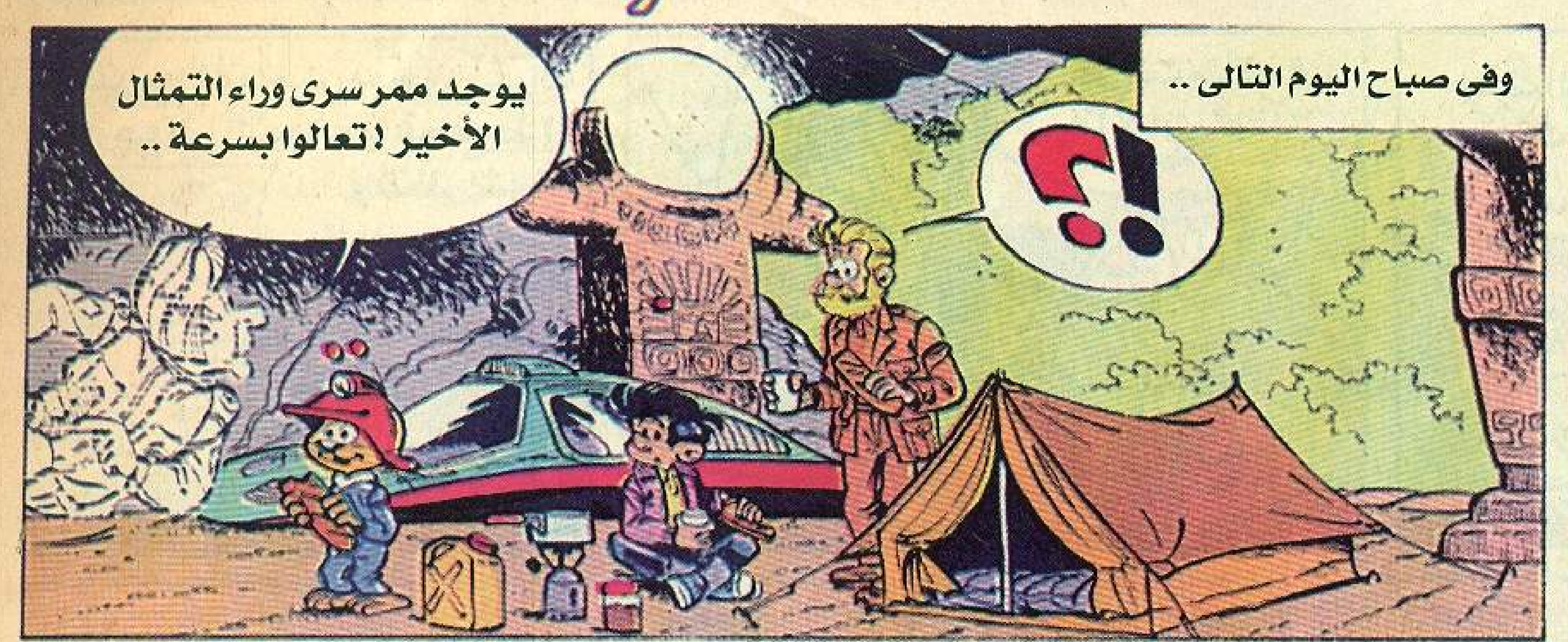

ما هذا يا قطقوط ؟ كيف تستطيع الاتيان بنظرية بهذه الغرابة إن المادة التى تتكلم عنها لا وجود لها ..
صحيح ؟! وماذا عن مركبتى أيضاً ..؟


أنت تعرف بالتأكيد أنها تتحرك بواسطة محرك يستعمل الطاقة الضوئية المنبعثة من إحدى المواد المعدنية..


نعم ! نعم ! وأعرف أيضاً أن بها جهازا مضاداً للجاذبية يجعلها تتخلص من كثافتها مما يجعل استهلاكها للطاقة ضعيفاً جداً ! لقد فهمت ذلك ، تصور..
هذا شئ جميل بالفعل ..

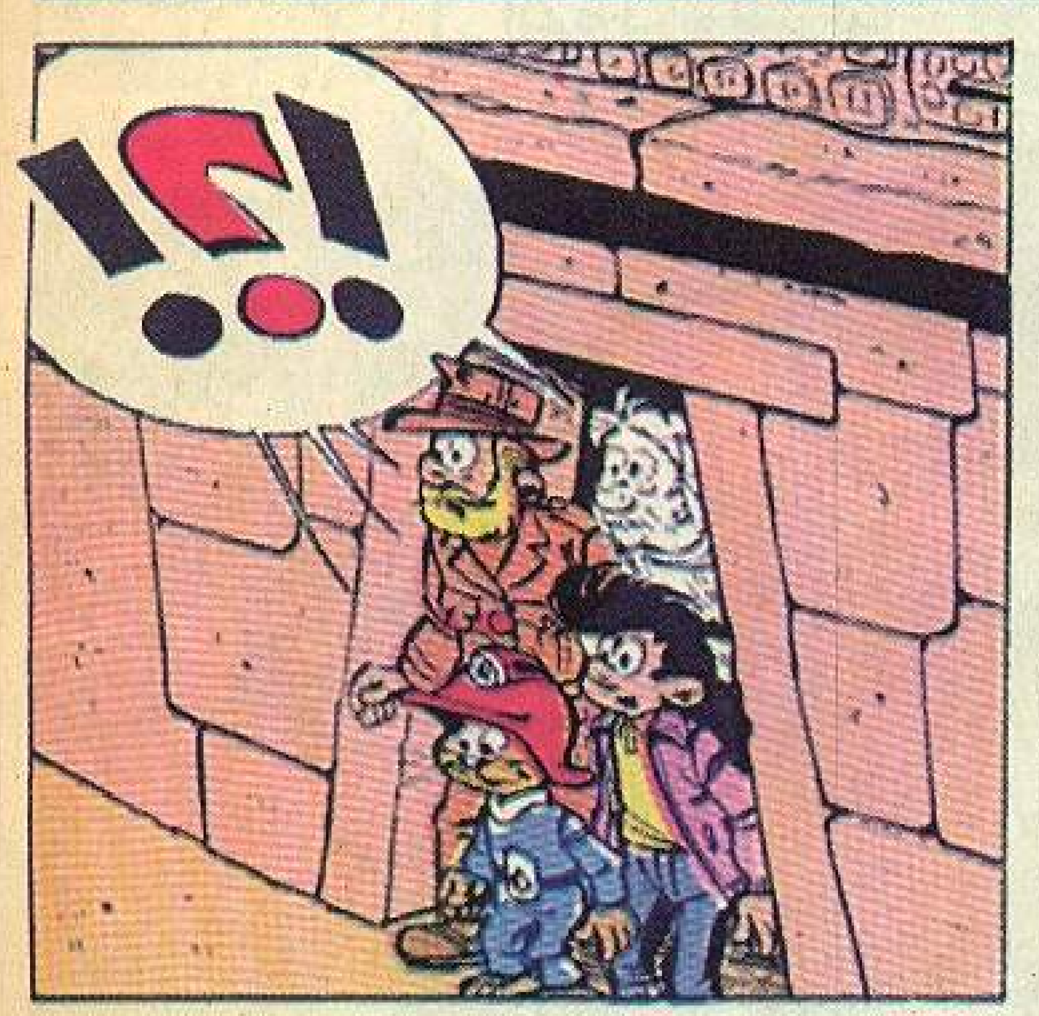

ليس جميلاً بالمرة ! قد يكون جميلاً على كوكبك ولكن أعمدة النور هذه توجد على الأرض ..
إن هذه الكرات المضيئة هى من عمل أجدادى ..


حسناً ! سوف نبحث هذا الموضوع بالتفصيل فيما بعد ! أما الآن فيستحسن أن نجلب الأدوات اللازمة من المركبة لقضاء الليل هنا ..



وفى صباح اليوم التالى ..
!؟
يوجد ممر سرى وراء التمثال الأخير ! تعالوا بسرعة ..


أترون ! إنه هنا هل ندخل ؟!


هل التميمة معك يا خالد ؟
نعم ! نعم !


!؟!


غير معقول ! آثار من حضارات قديمة .. هنا وسط غابات الأمازون !


أنظر يا خالد ! هذا هو المقر الصيفى لسنوبسى ! ها ها ها ..


لقد نجح مسعانا ! وهذا هو الدليل ..



















البقية فى العدد القادم





جريمة القتل

كانت هناك حركة غير عادية فى فيلا (شكرى) رجل الاعمال الشهير والذى عثر عليه مقتولا فى ردهة فيلته الأنيقة..

ووقف الرائد (حسام) يحقق مع مديرة المنزل التى كانت فى حالة يرثى لها من الهلع والفزع.

وقالت وهى تنتحب بشدة: رحم الله السيد (شكرى) ياسيدى فقد كان رجلا بمعنى الكلمة ولم يؤذ أحدا طوال حياته.

سألها الرائد (حسام) بقوله: هل كان للسيد (شكرى) أعداء من أى نوع؟

أجابته السيدة بقولها: كلا ياسيدى.

سألها الرائد مرة أخرى: كيف حدثت الجريمة؟

أجابته بقولها: لقد ذهبت لشراء بعض لوازم المنزل وتركت السيد (شكرى) وحده بالفيللا وعند عودتى وجدته ساقطا على أرض ردهة الفيللا دون حراك غارقا فى دمائه والسكين الذى قتله مثبت فى ظهره.

قال الرائد (حسام): لم تحدث سرقة بالفيللا وأغلب الظن ان القتل لم يكن بهدف السرقة ولكن بهدف الانتقام مثلا.

قالت السيدة: أنا أعتقد ياسيدى انه إنتحر حيث أنه كان يعانى من حالة إكتئاب فى الفترة الاخيرة.

راح الرائد (حسام) يفحص المكان بدقة ثم التفت الى السيدة قائلا: ان السيد (شكرى) لم ينتحر وعندى الدليل.

صديقى. صديقى.. كيف عرف الرائد حسام أن السيد شكرى لم ينتحر؟

حل لغز الطريق الزراعى

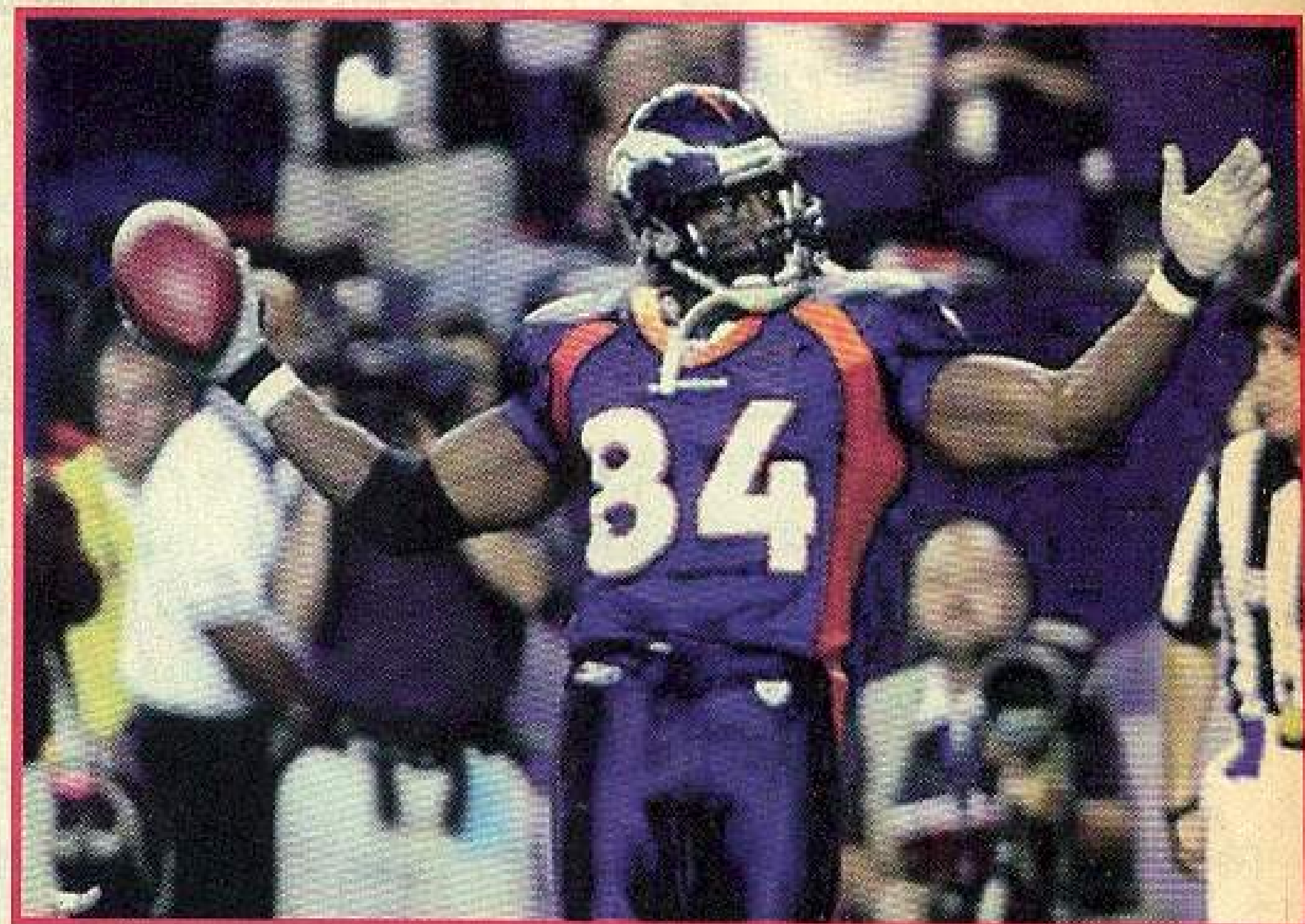
عرف الرائد أن الرجل يكذب لأنه قال انه شاهد اوصاف المجرم عى ضوء القمر الذى كان بازغا تلك الليلة على الرغم من أن تلك الليلة هى فى نهايات الشهر العربى ولايوجد بها قمر على الاطلاق.

تأليف: هشام الصياد رسوم: عبد الشافى سيد







• شانونشارب لاعب دنيفر بروتكوز يحتفل بأول هدف يسجله ضد فريق اوكلاند ريدرز فى أول مباراة يلعبها فريق برونكوز فى الدورى الامريكى.

• كريستوفر توملينسون لاعب القفز الطويل البريطانى فى محاولته الاخيرة ضمن المنافسات التى اجريت فى يوكوهاما الواقعة جنوب طوكيو توملينسون فاز بعد أن حقق قفزة طولها ٨,٥ متر.

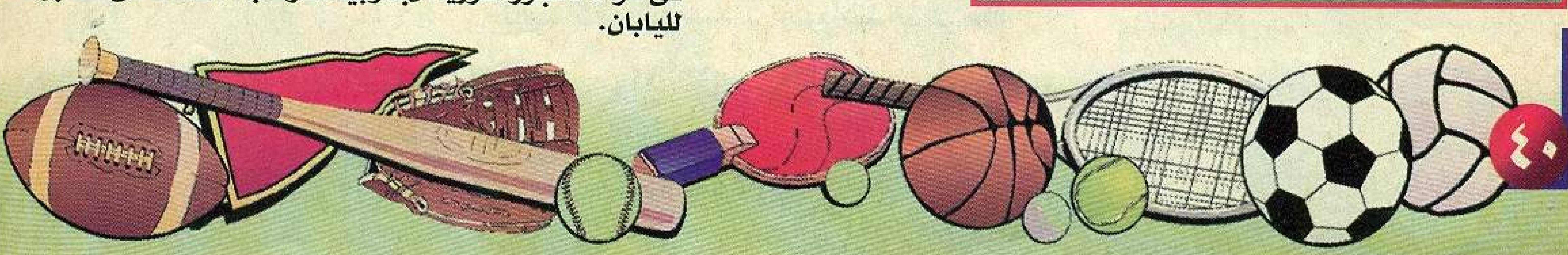



• كريستين لانثام لاعبة الفريق الوطنى الكندى لكرة القدم فى تصويبة مباشرة على مرمى فريق الارجنتين فى المباراة التى اقيمت بينهما على استاد كرو بولاية اوهايو الامريكية.



• لاعب التنس الاسترالى سكوت دريبر يرد الكرة بضربة خلفية بيده اليسرى الى ملعب لاعب هولندا مارتن فيركيرك فى مباراتهما التى اقيمت فى شنغهاى العاصمة المالية للصين. فاز دريبر بالمجموعة الاولى ٦/٧ ولم تكتمل المباراة لشعور فيركيرك بآلام فى عضلات البطن.

• جونج ود على اليسار لاعب فريق كوريا الجنوبية الوطنى للعبة الهوكى فى صراع مع لاعب اليابان كينشى كتايابا للحصول على الكرة، ضمن نهائيات كأس آسيا السادسة للعبة الهوكى التى اقيمت فى كوالالامبور، كوريا الجنوبية فازت بـ ٦ أهداف فى مقابل صفر لليابان.











رحاب بطلة القاهرة للكاراتيه



تمكنت البطلة الموهوبة رحاب شريف خيرالله من الفوز بالميدالية الذهبية فى بطولة القاهرة للكاراتيه لفردى الكاتا التى أقيمت مؤخرا وسط اعجاب خبراء اللعبة بأدائها حيث قدمت فاصلا ممتعاً من الكاتا وهو مارشحها بقوة للانضمام للمنتخب الوطنى للناشئات.

رحاب بدأت مشوارها مع الكاراتيه فى المدارس الصيفية وبسرعة حققت نتائج مبهرة وبدأت تحصد الميداليات الذهبية والفضية والبرونزية بفضل اخلاصها فى التدريب والدفعة الكبيرة من أسرتها.

رحاب شريف تدرس حاليا فى الثانوية العامة وتتمنى ان تدخل رياضة الكاراتيه فى الاولمبياد لتفوز لمصر بميدالية اولمبية.

أحمد «خليفة» الشافعى فى التنس

أحمد طارق عبدالهادى نجم رياضة التنس الذى لم يتجاوز عمره الـ ١٠ سنوات ومع ذلك تألق وحصد العديد من البطولات وفاز ببطولة المدارس الابتدائية على مستوى محافظة الدقهلية والتى أقيمت على ملاعب استاد المنصورة الشهر الماضى حيث حاز كأس البطولة والمركز الاول وتبعه زملائه سيف سمير سعد ومحمد جلال عبدالهادى واسامة محمد محمود وهؤلاء النجوم الواعدة يتم اعدادهم تحت اشراف الكابتن عادل صابر استعدادا لبطولة الجمهورية التى ستقام على ملاعب نادى الشمس الشهر الحالى. وأكد الكابتن فاروق مصطفى أحمد المدير الفنى لفرق التنس أن أحمد طارق مشروع نجم عالمى يشبه فى أدائه اسماعيل الشافعى نجم مصرى السابق.

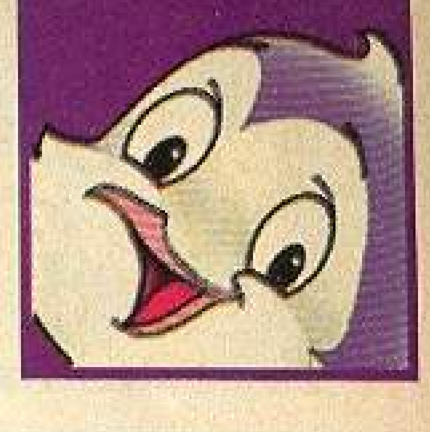
التألق والابداع لمعتز فى الكاراتيه



أضاف البطل المعجزة معتز مرسى فرحات انجازت جديدة خلال عام ٢٠٠٣ التى أحتفل خلالها بالعام العاشر وتمكن من التألق والابداع فى بطولتى القاهرة والجمهورية ليرفع رصيد انتصاراته فى دولاب البطولات لرياضة الكاراتيه ويلقى تحية واعجاب مدربه محمود محمد مصطفى الذى أكد انه مشروع بطل عالمى واعد لما يمتاز به من قدرات تفوق سنه وأداء رجولى على البساط وروعة ودقة فى حركات الكاتا بجانب إطاعته للتعليمات وتنفيذها بدقة.

أكد معتز مرسى انه يهدى انتصاراته لوالدته التى تقف دائما بجواره ووالده المحاسب مرسى فرحات كذلك إلى اساتذته وزملائه فى مدرسة سان رايز للغات وخاصة الناظرة منال أحمد والمدير عاطف رمزى.

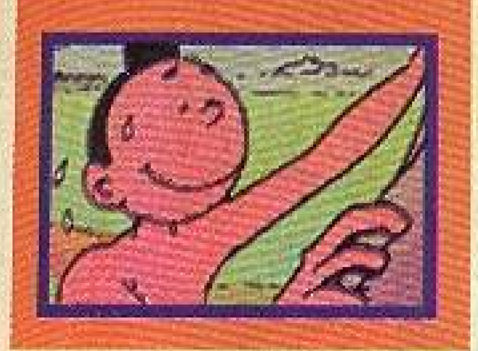
اعداد: عبد الرؤوف رمزى







المندوب الصحفى



تمت

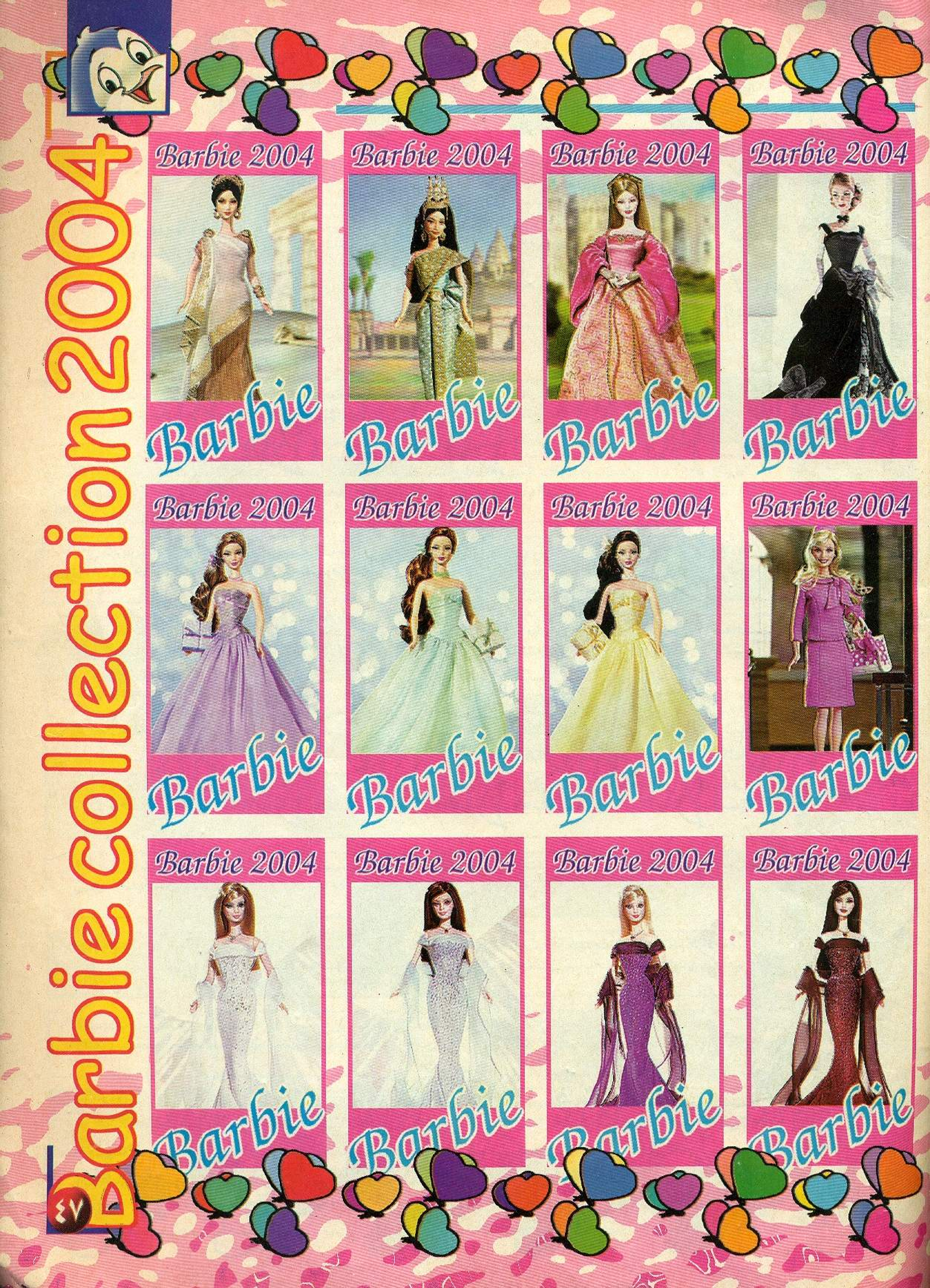


باربى عروسة بهرت أنظار العالم كله لها وتعلقت بها الفتيات بمختلف أعمارهن فى جميع أنحاء العالم .. إكتسبت العروسة باربى إسمها من الفتاة باربرا إبنة «روث هندلر» .. فلقد كانت باربرا تحب اللعب بالعرائس الورقية بل تفضلها عن أى لعبة أخرى، ولقد لاحظت عليها روث بأنها تترك العنان لخيالها فتؤلف القصص وتقوم بتمثيلها مع عرائسها مما جعل روث تقتنع بأن كل فتاة صغيرة تحتاج بشدة لوجود عروسة ذات مواصفات معينة لتلعب بها .. فالعروسة من وجهة نظر روث تلعب دوراً مهماً فى حياة الفتاة وهى فى مراحل طفولتها الأولى فهى تدفعها للتفكير فيما تريد أن تكون فى المستقبل .. وكانت هذه هى بداية مولد فكرة صناعة العروسة با ربى عام ١٩٥٩ .. تحولت الفكرة إلى واقع وظهرت عروسة تحمل اسم باربى نسبة لباربرا فى الأسواق وبهرت باربى أنظار الجميع لها ولاقت إعجاب الكبار والصغار معاً .. وبدأت باربى تخطو خطوات ناجحة وسريعة نحو الشهرة والعالمية يوماً بعد يوم وعاماً بعد عام وذلك بسبب ذكاء أصحاب الشركة المنتجة لها والذين كانوا يحرصون على تطوير الشكل الخارجى لباربى بما يتناسب ويواكب العصر من موضة وتسريحة شعر، حتى أنهم إستعانوا فى فترة التسعينيات بأفضل وأشهر مصممى الأزياء فى العالم وعلى رأسهم كريستيان ديور ونولان ميلر وغيرهم لتصميم ملابس باربى لتواكب أحدث صيحات الموضة العالمية ..ونحن نقدم لكم على الصفحات القادمة أحدث مجموعة لعرائس باربى لعام ٢٠٠٤


Barbie collection 2004
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
٤٤


Barbie collection 2004
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie 2004
Barbie 2004
Barbie 2004
٤٥


Barbie collection 2004
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie



Barbie collection 2004
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie 2004
Barbie


Barbie collection 2004
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie
Barbie 2004
Barbie



الاسم :	
السن:	تليفون:
العنوان (بخط واضح) :	
المدرسة :	

ضع صورتك هنا من فضلك

بلبل مجلة الأبطال bolbol

شارك معنا بالكتابة فى أحد هذه الأبواب

إعتراف
إذا أوقعتك الظروف فى خطأ ما فى أحد الأيام واستطعت تصحيحه.. فلا تخجل أن تكتبه لنا ليعرف كل أصدقائك فى بلبل مجلة الأبطال كيف نجحت فى ذلك ويستفيد الجميع من تجربتك ويتذكروك فلا يقعوا فى مثل هذا الخطأ مرة أخرى

أسرتى
أسرتك هى والدك ووالدتك وإخوتك.. الكبار والصغار وأنت تفخر أنك أحد أفراد هذه الأسرة.. ما رأيك لو سجلت اعتزازك بهذه الأسرة؟ أرسل لنا صور أفراد أسرتك ونبذة بسيطة عن كل منهم لننشرها على صفحات مجلة الأبطال وتكون هدية جميلة للجميع

حديث صحفى
لهواة الصحافة وكل من يتمنى أن يكون صحفياً فى المستقبل، ابدأ من الآن فى إجراء حوارات ومقابلات صحفية مع كل مسئول تريد أن يعرف أصدقائك فى مجلة بلبل أعماله وانجازاته

إفتح لى قلبك
اذا واجهت مشكلة عجزت عن ايجاد حل لها وتجد حرجاً فى التحدث عنها مع أحد المقربين منك.. فاقترب يا صديقى ولا تحزن فلكل مشكلة حل.. افتح قلبك وشاركنا معك فى مشكلتك.. فالمشاركة تحل أكبر المشاكل.. أكتب ما تريد أن تبوح به.. وكل أسرارك معنا فى أمان

حدث وتعليق
إذا قرأت فى الصحف أو المجلات أو شاهدت فى التليفزيون خبراً أو ظاهرة لفتت انتباهك اكتبها لنا واكتب رأيك فيها ليعرفها كل أصدقاءك فى مجلة الأبطال

مساهماتى
ساهم معنا بالمعلومات الشيقة وكل ما هو نافع ومفيد من الموضوعات المختلفة فى شتى مجالات الحياة لتشارك فى زيادة معارف أصدقائك.. أكتب ما تريد نشره فى باب مساهمات.

رسالة إلى
فى سطور قليلة اكتب ما تكنه نفسك إلى أى شخصية تحددها سواء كانت من أقاربك أو زملاءك أو أى شخصية عامة من مجتمعنا وارسلها لنا لننشرها لك على صفحات بلبل مجلة الأبطال

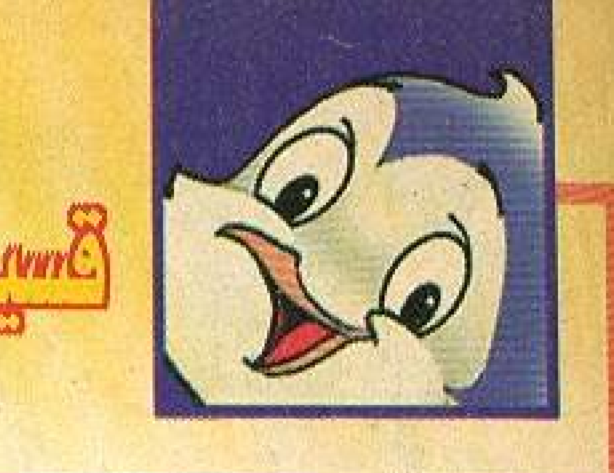
أختى الصغيرة
هدفنا فتاة ناضجة الشخصية تأخذ بأحدث العلوم والمعارف، وفى نفس الوقت تهتم بشئونها الخاصة، وبأسرتها وبيتها وأملنا أن تكتبى لنا مساهماتك وترسليها مع صورتك وصور صديقاتك..

شخصيات
إذا أعجبتك شخصية إنسان ما.. عاش فى الماضى أو يعيش معنا فى الحاضر وتأثرت بأعماله وانجازاته.. عرفنا بهذه الشخصية واكتب ما تريد أن تقدمه عنها ليعرفها أيضاً كل أصدقائك فى مجلة الأبطال

عيب
أنت جزء من المجتمع الكبير الذى تعيش فيه وعليك المشاركة بالقول والفعل فى أن يصبح هذا المجتمع نموذجياً فى كل شىء.. إذا وجدت سلوكاً أو تصرفاً غير لائق بالمجتمع النموذجى.. اكتبه لنا واكتب رأيك فيه ليستفيد منه كل أبناء الوطن

مبروك
من خلال صفحات بلبل مجلة الأبطال أرسل بتهنئتك إلى شخص عزيز لديك يحتفل بمناسبة سعيدة ارسل لنا بصورة المناسبة والمعلومات الكافية عنها ليشاركك كل القراء فى هذه المناسبة

قص هنا



قسيمة المساهمات فى مجلة الأبطال

أعجبنى فى هذا العدد

اقتراحات

اختر واحداً من أبواب المجلة لتكتب فيه مساهماتك وتذكر أن خير الكلام ماقل ودل

اسم الباب :

الموضوع :

الاسم / السن / المحافظة :

إذا كنت تود الاشتراك فى هواة التعارف بين المدارس أو ترشح المدرس المثالى أو مبروك المناسبة السعيدة، املأ البيانات المطلوبة وضع الصورة معه دون أن تلصقها أو تدبسها (فقط اكتب اسمك خلفها) ثم اقطع الصفحة بأكملها وأرسلها على العنوان التالى: بلبل مجلة الأبطال - دار أخبار اليوم - ٦ شارع الصحافة - الجلاء - مصر

مبروك المناسبة السعيدة

لا تنس وضع صورة المناسبة

من الصديق :

إلى :

بمناسبة :

ترشيح المدرس المثالى

لا تنس وضع صورة المدرس المثالى

الاستاذ :

مدرس مادة :

المدرسة :

المحافظة :

على صفحات بلبل مجلة الأبطال نقدم رسالة شكر وتقدير لمعلمنا نظراً لما يبذله من جهد وافر فى شرح وتبسيط العلم فهو يستحق أن يكون بحق المدرس المثالى.

من طلبة فصل :

هواة التعارف بين المدارس

لا تنس وضع صورتك

الاسم :

الصف الدراسى :

المدرسة :

المحافظة :

أتمنى أن أكون :


ضحك وفرفشة
بريشة عمرو سليم
تتجوزينى ؟!!
سبع
سبعة
ركبت بدل الديل .. إيريال راديو عشان أعرف أسمع مسلسلات رمضان كويس !!
إستلفته من الفيل .. أصل البنطلون بتاعى فى الغسيل !!
نملة
قوللى يا حبيبى .. تعرف تقول أ .. ب .. ت .. ؟!!
طب قوللى إنت .. تعرف تقول « غسيل نفيسة نشف لا لسه منشفش » عشر مرات وبسرعة ؟!!
عيادة علاج عيوب النطق
مجموعات كتب المعاصر فى جميع المواد 2004 للمرحلة الإعدادية
استعن بأقوى كتب دراسية مجموعات كتب المعاصر
أكثر الكتب الدراسية مدعاة للثقة والاحترام
LE MAÎTRE FRANÇAIS
TEACHER











وصفة رمضانية للافطار الصحى

من أحدث أساليب تناول الطعام فى رمضان بأن نقسم الوجبة إلى مرحلتين الاولى بعد الاذان مباشرة وتكون عبارة عن سوائل سكرية وأخرى ساخنة فالسوائل السكرية مثل الخشاف أو العصائر الطازجة كالبرتقال وبعدها الحساء الدافئ مثل شوربة الطعام أو شوربة اللحم العادية أو شوربة العدس الهاضمة ويبدأ الانسان فى الشعور بالدفء نتيجة الحصول على الطاقة هذا بالاضافة إلى ان السوائل تمد الجسم بالماء الذى منع عنه لفترة طويلة.

اما الجزء الثانى من الافطار أو بمعنى اصح الوجبة الأساسية فلا يجب ان تتناولها قبل ساعة من تناول السوائل والشوربة ونحذر من تناول الشاى بالحليب قبل الوجبة الأساسية لأنه يقلل من امتصاص المعادن الموجودة فى الطعام ويحرم الجسم من عنصر الحديد والزنك ويعرضه للأنيميا.

واهم ما يحرص عليه الصائم هو طبق السلاطة الخضراء المتكامل الذى يحتوى على الخس والبصل وفصين من الثوم والطماطم والجرجير والبقدونس والليمون لأن السلاطة تقى الجسم من الأمراض مع العلم ان الخل يفقد السلاطة الكثير من العناصر الغذائية والفيتامينات.

ويحذر من زيادة استهلاك الدهون واللحوم فى وجبة الافطار ويراعى ان تقتصر الوجبة على نوع واحد من البروتين لأن الجسم لا يحتاج سوى ١٨ جرام من البروتين الحيوانى فقط لأن الكمية الزائدة من البروتين تفقد ولا يستفيد منها الجسم وهذا مع القليل من الارز او المكرونة او الخبز أو المحشى أو البطاطس وهذا إلى جانب تناول الخضار الطازج. ويفضل تناول الفاكهة الطازجة بعد وجبة الافطار وكميات قليلة من الحلويات ولا يفضل تناول وجبات ثانوية اخرى لان هذا يصيب الصائم بالتخمة نتيجة تناول طعام قبل اتمام هضم الطعام السابق هذا يؤدى لزيادة الوزن.

السحور:

ينصح بتناول وجبة السحور قبل اذان الفجر بساعتين على الاقل لأنه يفضل تناول مشروبات او شاى بالحليب او لبن رايب بعد السحور بساعتين ويجب ان نبتعد عن المقليات والأفضل لوجبة السحور هو الفول المضاف إليه الزيت والليمون بالاضافة إلى عصير الفاكهة خاصة عصير البرتقال ليساعد على الهضم والوقاية من نزلات البرد ويجب تناول الجبن قليل الملح والأفضل تناول الجبن القريش مع زيت الزيتون ومن المهم ايضا تناول اللبن الزبادى أو اللبن الرايب لانهما مصدر للبروتين سهل الهضم وايضا يقلل العطش ويطهر المعدة وينصح ان تحتوى الوجبة على الخضروات مثل الخس والخيار حيث تنبه الجسم للاحتفاظ بالماء لفترة طويلة وتقلل الاحساس بالعطش وإذا كنت تفضل تناول البيض فاننا ننصحك بالبيض المسلوق وليس المقلى لسهولة هضمه ولا بأس من تناول العسل الاسود أو الابيض لمقاومة الشعور بالبرودة والوقاية من نزلات البرد وللوقاية من نزلات البرد عليك بتناول الجوافة أو الفلفل الأخضر أو الليمون والبرتقال أو الجزر والخضروات الورقية عموما فكلها تحتوى على الفيتامينات خاصة فيتامين C.

ورمضان كريم


ARAB COMICS
عرب كوميكس
www.arabcomics.net
هذا العمل لهواة القصص المصورة و لا يهدف للربح بل هدفه توفير المتعة الأدبية لكل من يهتم بهذا الفن
الرجاء حذف هذا الملف بعد قراءته و شراء النسخة الأصلية الورقية عند توفرها في الأسواق لدعم استمرايتها